

УДК 378.147

***ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ФАКТОР ТРАНСФОРМАЦИИ  
СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА***

***Дороничева И.С.***

*студент,*

*Калужский государственный педагогический университет им. К.Э.*

*Циолковского*

*Калуга, Россия*

***Шитов В.О.***

*студент,*

*Калужский государственный педагогический университет им. К.Э.*

*Циолковского*

*Калуга, Россия*

***Кудинов С.В.***

*студент,*

*Калужский государственный педагогический университет им. К.Э.*

*Циолковского*

*Калуга, Россия*

***Рожинов А.А.***

*Старший преподаватель,*

*Калужский государственный педагогический университет им. К.Э.*

*Циолковского*

*Калуга, Россия*

**Аннотация**

В данном исследовании раскрывается тематика возможной трансформации современного человека. Сформулировано понятие трансформации, раскрыты её особенности, в частности, внимание авторов сконцентрировано на полезной трансформации, наделяющей человека новыми возможностями и изменениями, приносящими вред здоровью. Проведена параллель между достижениями научно-технического прогресса, изменением стиля современной жизни и последующими изменениями в состоянии здоровья. Даются рекомендации, способствующие положительной трансформации человека, способствующие обретению здоровья, уверенности в себе, целеустремленности и позитивного настроения.

**Ключевые слова:** трансформация, научно-технический прогресс, двигательная активность, спорт, физическая культура, здоровый образ жизни.

***PHYSICAL EDUCATION AND SPORT AS A FACTOR OF  
TRANSFORMATION OF MODERN MAN***

***Doronicheva I.S.***

*student,*

*Kaluga State Pedagogical University named after. K.E. Tsiolkovsky*

*Kaluga, Russia*

***Shitov V.O.***

*student,*

*Kaluga State Pedagogical University named after. K.E. Tsiolkovsky*

*Kaluga, Russia*

***Kudinov S.V.***

*student,*

*Kaluga State Pedagogical University named after. K.E. Tsiolkovsky*

*Kaluga, Russia*

***Rozhnov A.A.***

*Senior Lecturer,*

*Kaluga State Pedagogical University named after. K.E. Tsiolkovsky*

*Kaluga, Russia*

### **Abstract**

This study reveals the topic of the possible transformation of modern man. The concept of transformation is formulated, its features are revealed, in particular, the authors' attention is focused on beneficial transformation, which gives a person new opportunities and changes that are harmful to health. A parallel is drawn between the achievements of scientific and technological progress, changes in the style of modern life and subsequent changes in health. Recommendations are given to promote a positive transformation of a person, contributing to the acquisition of health, self-confidence, determination and a positive mood.

**Key words:** transformation, scientific and technological progress, physical activity, sports, physical culture, healthy lifestyle.

В настоящее время в современной литературе закрепилось безоговорочное мнение о том, что физическая культура и спорт обладают многогранным потенциалом, который позволяет не только усовершенствовать физические кондиции человека, но и улучшить качество его жизни, в контексте социального, физиологического, эмоционального, психологического здоровья

Дневник науки | [www.dnevnika.ru](http://www.dnevnika.ru) | СМН Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

[2], то есть определенным образом трансформировать человека. Трансформация человека в данном исследовании понимается нами, как внутренние изменения природы человека, происходящие в соответствии с изменениями социальной среды. В зависимости от влияния социальной среды на человека, его трансформация может приносить как пользу, так и вред.

Возможность трансформации своего тела и разума через спорт является самым доступным способом для достижения долголетия. По мнению Всемирной организации здравоохранения, четвертое место в группе важнейших факторов для здоровья человека занимает низкий уровень физической активности [1]. Данные тенденции, к сожалению, не способствуют росту физической активности в мире, отмечается, что население большинства стран мирового сообщества проявляет физическую инертность. Данный факт в первую очередь объясняется научно-техническим прогрессом, а именно развитием его цифровой составляющей. В ходе данного научного исследования мы выделили следующие особенности современного социума, которые приводят к трансформации человека приносящей вред здоровью, например, удаленная работа [5]. Если раньше работа за компьютером велась только в офисах крупных компаний, способных себе позволить закупку дорогостоящей техники, то теперь в связи с развитием современных технологий производство и соответственно розничная цена на электронно-вычислительные системы упала и покупку компьютера может себе позволить простой обыватель. В связи с этим удаленные формы работы пользуются большой популярностью. Таким образом, современному работнику, ведущему трудовую деятельность на дому, достаточно перемещения по квартире, что не может покрыть суточную потребность в двигательной активности, составляющей по некоторым данным 10 000 шагов в день.

Отмечено, что в настоящее время быстрыми темпами развивается сфера развлечений. Ещё в недавнем прошлом, в качестве одного из культурных Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

мероприятий люди выбирали поход в кино, что предполагало определенный ритуал по выбору подходящей одежды, преодоление определенного расстояния до кинотеатра, а с учётом особенностей движения транспорта, данный поход нередко осуществлялся пешком. Это являлось, несомненно, полезным для организма, но в современном мире куда идти не надо, существует довольно широкая сеть цифровых кинотеатров, для просмотра фильма в которых необязательно вставать с дивана.

К сфере развлечений также относятся и видеоигры, увлекаясь которыми современная молодёжь проводит длительное время за компьютером. Отмечается, что бурное развитие отрасли видеоигр имеет экономическое обоснование, так как генерирует огромные доходы, тем самым являясь частью глобальной экономики. В подтверждение к этому существуют аналитические данные, в которых указано, что в 2022 году в совокупности три игровые компании Nintendo, Microsoft и Sony заняли 29 % мирового игрового рынка, что составило 52,6 млрд. долл. доходов [3].

Помимо этого, существуют и другие особенности современной жизни, которые медленно, но верно добираются из густонаселенных мегаполисов в более мелкие города, в том числе: доставка еды, онлайн-медицина, использование транспорта, в том числе услуги каршеринга, прокат самокатов и многое другое. В тоже время кроме гиподинамии, есть и другие негативные проявления, вызванные комфортными условиями современного быта и отрицанием физической активности, к которым относятся несбалансированное и нерациональное питание, различные виды стресса, увлечение вредными привычками, в том числе и наркотическими средствами перечень которых в настоящее время кратно вырос, чрезмерное употребление биодобавок и увлечение самолечением, в том числе без научной основы.

К сожалению, трансформация человека, обусловленная достижениями научно-технического прогресса подразумевающая физическую инертность, не

Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

сказывается положительно на здоровье человека, а наоборот приводит к тяжёлым для здоровья последствиям. Важно отметить, что авторы статьи не отрицают важность прогресса, но делают вывод о том, что возможно человечество не готово к такому быстрому развитию жизненно-важных социальных сфер. А именно, в современном мире, постепенно насыщающемся элементами комфортной жизни, предполагающими минимум движения, не развита культура поведения человека, которая бы предполагала ежедневную физическую нагрузку, достаточную для поддержания здоровья.

Современные исследователи отмечают, что современный человек отличается предрасположенностью к различным неинфекционным заболеваниям [6], в числе которых болезням сердечно-сосудистой системы, диабету, онкологии, а также имеют предрасположенность к избыточному весу, артериальной гипертензии, высокому уровню содержания в крови холестерина и сахара. Современная статистика говорит о том, что в настоящее время 6 из 10 случаев летального исхода происходит по вине неинфекционных болезней.

В тоже время, всем известно, что упражнения и активные виды деятельности, связанные с физической активностью, способствуют укреплению здоровья и повышению его потенциала. Кроме этого физическая культура и спорт помогают в развитии социальных навыков и укреплении межличностных отношений. Коллективные виды спорта, такие как футбол, баскетбол или волейбол, способствуют формированию командного духа, сотрудничества, чувства ответственности перед командой и способности работать в коллективе. Это не только развивает лидерские качества, но и способствует формированию навыков эффективного взаимодействия с другими людьми. Такая психологическая составляющая способна по-настоящему трансформировать человека, делая его уверенным, целеустремленным и позитивно настроенным.

Важным аспектом влияния физической культуры и спорта на жизнь современного человека является развитие умственных способностей.

Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

Регулярная физическая активность улучшает кровоснабжение мозга и способствует повышению когнитивных функций [4]. Отмечается, что физически активные люди имеют лучшую память, концентрацию внимания и общую способность к решению когнитивных задач. Физическая культура и спорт играют также важную роль в общественной жизни. Они объединяют людей разных возрастов, социальных групп и культурных традиций. Массовые спортивные мероприятия, такие как олимпийские игры, чемпионаты мира и Европы, становятся местом встречи для поклонников спорта со всего мира, способствуя культурному обмену и укреплению международной дружбы.

В целом, физическая культура и спорт имеют высокий потенциал для создания условий для полезной трансформации человека касаясь его физических возможностей, укрепления здоровья, в том числе не только физического, но и психологического и социального, развитию умственных способностей и формированию общественного сознания. Посредством такого комплексного воздействия на человека, посредством физической культуры и спорта, существует возможность полезной трансформации человека, заключающейся в обретении им здоровья, уверенности в себе, целеустремленности и позитивного настроения. Поэтому физическая активность должна занимать важное место в нашей жизни, чтобы мы могли полностью раскрыть свой потенциал и жить счастливой, активной и здоровой жизнью.

#### **Библиографический список:**

1. Венедиктова, И.А. Особенности адаптации студентов к занятиям физической культурой / И.А. Венедиктова, П.П. Сиващенко // Известия Российской Военно-медицинской академии. - 2020. - № S2. - С. 67.
2. Зюрин, Э. А. Объем и интенсивность двигательной активности взрослого населения в структуре занятий при подготовке к выполнению испытаний

## ЭЛЕКТРОННЫЙ НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ «ДНЕВНИК НАУКИ»

комплекса ГТО / Э. А. Зюрин, Т. Ф. Абрамова, А. П. Матвеев, Е. Н. Петрук // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 9. – С. 22.

3. Иншаков, А.А. Индустрия видеоигр: экономический анализ и обзор современных исследований / А.А. Иншаков, В.Г. Егоров // Постсоветский материк. – 2023. - № 4(40). – С. 71-96.

4. Лисицкая, Т. С., Кувшиникова С. И. Теория и методика базовой ментальной гимнастики (basic body mind gymnastic-bbm-gym) //Теория и практика физической культуры. – 2023. – №. 1. – С. 109-109.

5. Плещенко, В. И. К вопросу об архаизации труда и потребления в современном российском обществе / В. И. Плещенко // Россия и современный мир. – 2022. – № 2(115). – С. 228-243.

6. Рогожкина, Е.А., Кузуб А.А., Иванов А.А., Зятенкова Е.В., Джигоева О.Н., Драпкина О.М. Показатели глобальной продольной деформации левых камер сердца, давления наполнения левого желудочка и относительной толщины его стенки у лиц без хронических неинфекционных заболеваний в зависимости от массы тела / КВТиП. – 2023. – Т. 22. – №. S6. – С. 21-21.

*Оригинальность 86%*