

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ПРОФИЛАКТИКА ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ УЗБЕКИСТАНА

Рузиева Махлиё Каюмовна

Ферганский государственный университет, преподаватель

ruziyevamahliyo@gmail.com +998907861976

ORCID ID: 0000-0001-7006-880X

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15044794>

Аннотация: В современном обществе проблема девиантного поведения среди студенческой молодежи является актуальной и требует эффективных методов профилактики. Одним из ключевых инструментов в данном направлении выступает физическая культура, которая способствует формированию здорового образа жизни, укреплению дисциплины, социализации и повышению стрессоустойчивости студентов. В статье рассматривается влияние физической культуры на профилактику девиантного поведения среди молодежи Узбекистана, анализируются основные факторы риска и предлагаются практические рекомендации по внедрению программ физического воспитания в образовательных учреждениях.

Ключевые слова: физическая культура, девиантное поведение, профилактика, студенческая молодежь, спорт, социальная адаптация, Узбекистан.

Проблема девиантного поведения среди студенческой молодежи в Узбекистане приобретает все большую значимость. К числу негативных проявлений можно отнести правонарушения, агрессию, злоупотребление вредными привычками, социальную изоляцию и низкую учебную мотивацию. Основными причинами данных явлений выступают неблагоприятные социальные условия, отсутствие четких жизненных ориентиров, низкий уровень физической активности и стрессовые нагрузки.

Современный образовательный процесс должен включать не только академические дисциплины, но и программы, направленные на формирование здорового образа жизни. Физическая культура играет важную роль в воспитании дисциплинированной, целеустремленной и социально ответственной личности. Регулярные физические нагрузки способствуют снижению уровня тревожности, агрессии и апатии, а также улучшают когнитивные способности студентов, что благоприятно сказывается на их успеваемости и общей мотивации к обучению. В данной статье рассматриваются механизмы влияния физической культуры на профилактику девиантного поведения и предлагаются конкретные меры для вовлечения студенческой молодежи в здоровый образ жизни.

Физическая культура как средство профилактики девиантного поведения

Регулярные занятия физической культурой и спортом способствуют формированию самодисциплины, ответственности и уверенности в себе. Физическая активность снижает уровень стресса, что позволяет предотвратить развитие агрессивного и деструктивного поведения. Вовлечение студентов в спортивные мероприятия создает положительное социальное окружение, которое способствует адаптации и интеграции в общество.

Важным аспектом является то, что физическая активность помогает выработать устойчивые привычки, связанные с дисциплиной и самоконтролем. Молодые люди,

вовлеченные в спорт, реже оказываются в негативных социальных группах, избегают употребления алкоголя, наркотиков и табака. Кроме того, спорт и командные игры развивают чувство коллективизма и взаимной поддержки, что особенно важно для студентов, испытывающих трудности в социальной адаптации.

Роль вузов в развитии физической культуры среди студентов

Образовательные учреждения играют важную роль в формировании здорового образа жизни и профилактике девиантного поведения. Вузовские спортивные клубы, секции и соревнования способствуют активному вовлечению молодежи в конструктивную деятельность. Развитие программ физического воспитания, включающих элементы игровой, командной и индивидуальной активности, помогает студентам лучше адаптироваться к социальным требованиям и вырабатывать позитивные модели поведения.

Вузам необходимо не только предоставлять доступ к спортивной инфраструктуре, но и активно пропагандировать занятия спортом среди студентов. Эффективными методами могут стать:

- Проведение спортивных турниров и соревнований между факультетами.
- Организация открытых лекций и семинаров по здоровому образу жизни.
- Внедрение факультативных занятий по фитнесу, йоге и адаптивной физической культуре.
- Привлечение профессиональных спортсменов и тренеров к работе со студентами.

Факторы, способствующие успешной профилактике

Для эффективного внедрения физической культуры в профилактику девиантного поведения необходимо учитывать следующие факторы:

- Доступность спортивной инфраструктуры и инвентаря в учебных заведениях.
- Организация массовых спортивных мероприятий, включающих всех студентов, независимо от уровня подготовки.
- Включение спортивных программ в образовательный процесс, направленных на формирование устойчивых привычек здорового образа жизни.
- Развитие наставничества и активного участия преподавателей физической культуры в работе со студентами, находящимися в группе риска.
- Сотрудничество вузов с общественными и государственными организациями, занимающимися профилактикой девиантного поведения среди молодежи.

Немаловажную роль играет доступность информации о возможностях занятий спортом. Вузам рекомендуется активно использовать социальные сети и онлайн-платформы для информирования студентов о спортивных мероприятиях и программах.

Физическая культура является важным инструментом профилактики девиантного поведения среди студенческой молодежи. Она формирует позитивные поведенческие установки, снижает уровень тревожности и агрессии, способствует укреплению социальной сплоченности и созданию благоприятной образовательной среды.

Для достижения максимального эффекта необходимо активное развитие спортивной инфраструктуры, расширение доступных программ физической

подготовки и внедрение комплексных профилактических мероприятий, ориентированных на улучшение физического и психоэмоционального состояния студентов. Особое внимание следует уделять мотивации студентов, вовлекая их в спортивную деятельность через поощрения, участие в соревнованиях и поддержку со стороны преподавателей.

В перспективе стоит развивать межвузовские и международные спортивные инициативы, организовывать совместные проекты с участием молодежи из разных стран, а также внедрять новые методики физического воспитания, учитывающие индивидуальные особенности студентов. Только комплексный подход позволит снизить уровень девиантного поведения и создать благоприятную среду для развития студенческой молодежи.

Foydalanilgan adabiyotlar/Используемая литература/References:

1. Ахмедов Ф.Ш. «Роль спорта в социальной адаптации молодежи». – Ташкент: Изд-во «Фан», 2023.
2. Ибрагимов Р.К. «Девиантное поведение и пути его профилактики среди студентов». – Самарканд: Университетская пресса, 2022.
3. Международные практики профилактики девиантного поведения через физическую культуру // Вестник педагогики и психологии. – 2024. № 2.
4. Шарипов А.Н. «Физическая культура как средство профилактики асоциального поведения студентов». – Бухара: Академическое издательство, 2021.
5. Каримова Д.Х. «Влияние физической активности на психологическое состояние молодежи». – Наманган: Изд-во Наманганского университета, 2023.