

УДК 372.879.6

ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК И ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Корякин Сергей Сергеевич,

учитель физической культуры

МОБУ «Средняя общеобразовательная школа № 5

им. Н.О. Кривошапкина»

городской округ «город Якутск»

Аннотация. Статья посвящена роли физической культуры в профилактике вредных привычек и девиантного поведения среди подростков. В статье рассматриваются теоретические аспекты использования занятий спортом для формирования здорового образа жизни, повышения социальной адаптации, развития личностных качеств, таких как самодисциплина, ответственность и эмоциональная устойчивость.

Ключевые слова: физическая культура, профилактика вредных привычек, девиантное поведение, социальная адаптация, командные игры, здоровый образ жизни, самодисциплина.

PREVENTION OF BAD HABITS AND DEVIANT BEHAVIOR BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE

Koryakin Sergej Sergeevich,

Physical education teacher

Secondary school № 5 named after N. O. Krivoshapkin

Municipal general education budget institution

The city of Yakutsk municipal district

Abstract. The article is dedicated to the role of physical culture in the prevention of harmful habits and deviant behavior among adolescents. It explores the theoretical aspects of using sports activities to promote a healthy lifestyle, enhance social adaptation, and develop personal qualities such as self-discipline, responsibility, and emotional resilience. Special attention is given to the impact of team sports and modern technologies in preventing deviant behavior.

Keywords: physical culture, prevention of harmful habits, deviant behavior, social adaptation, team sports, healthy lifestyle, emotional resilience, self-discipline.

Введение

Физическая культура и спорт играют важную роль в воспитании подрастающего поколения, в их физическом, психологическом и моральном развитии. Проблема профилактики вредных привычек и девиантного поведения у подростков и молодежи всегда является актуальной. Курение, алкоголь, наркотики, агрессия, правонарушения – эти явления становятся частью социальной жизни многих подростков и молодых людей. В этой ситуации физическая культура и спорт могут и должны стать эффективным инструментом для формирования у молодежи здоровых жизненных ориентиров, преодоления пагубных зависимостей и девиантных установок, а также для укрепления личной и социальной ответственности

Опыт исследования

Для профилактики девиантного поведения важно понять, что многие проблемы подростков, такие как агрессия, депрессия, тяга к курению или алкоголю, связаны с недостаточной социальной адаптацией, низким уровнем самооценки и отсутствием конструктивных способов самовыражения. В этих условиях физическая культура, выступая как комплекс мероприятий, направленных на физическое, моральное и социальное развитие личности, становится не просто способом поддержания здоровья, но и важным инструментом для формирования стойких ценностей, связанных с ответственностью, дисциплиной и уважением к окружающим. Регулярные занятия физической культурой развивают такие важные личностные качества, как выносливость, настойчивость, стремление к преодолению трудностей, умение работать в команде, что, в свою очередь, помогает подросткам переживать трудности без обращения к деструктивным способам поведения. Важно отметить, что физическая культура в данном контексте должна включать как спортивные практики, так и образовательные мероприятия, которые направлены на формирование у подростков знаний о здоровье, ответственности и моральных ценностях. В результате регулярных занятий спортом у подростков возникает уверенность в себе, повышается уровень социальной адаптации, что служит надежной профилактикой от вовлечения в социальные отклонения, такие как насилие, правонарушения, употребление психоактивных веществ. Спорт и физическая активность становятся эффективной альтернативой деструктивным явлениям, создавая для подростков не только физическое, но и эмоциональное пространство для личностного роста.

Физическая культура оказывает глубокое влияние на психоэмоциональное состояние личности. Подростки, регулярно занимающиеся спортом, обладают более высокими уровнями стресса и эмоционального благополучия. Это напрямую связано с тем, что физическая активность способствует выработке эндорфинов – гормонов счастья, которые улучшают настроение и снижают уровень тревожности. Таким образом, занятия физической культурой являются важным элементом профилактики депрессий, нервных расстройств и эмоциональных срывов, которые могут служить основой для девиантного поведения, в том числе употребления психоактивных веществ. Кроме того, физическая активность способствует развитию эмоциональной устойчивости. Подростки, активно занимающиеся спортом, учат себя справляться с неудачами, преодолевать трудности, сохранять спокойствие и уверенность в себе даже в условиях стресса. Эти навыки чрезвычайно важны для формирования способности контролировать свои эмоции и избегать агрессивных проявлений, что играет важную роль в профилактике девиантного поведения. Регулярные тренировки помогают подросткам развивать позитивные психологические установки, такие как самодисциплина, стремление к достижению цели, способность адаптироваться к изменяющимся условиям, что делает их менее подверженными влиянию пагубных привычек. Систематические занятия спортом также способствуют укреплению социального взаимодействия и налаживанию межличностных отношений. Принцип взаимопомощи и уважения к партнерам по команде, соблюдение спортивной этики, правила игры помогают подросткам выработать здоровые социальные навыки, такие как способность к эмпатии, уважение к чужому мнению, сотрудничество. Эти навыки непосредственно влияют на

их поведение в реальной жизни, снижая риски антисоциальных поступков и нарушения закона.

Важным аспектом профилактики вредных привычек является воспитание у подростков ценностей здорового образа жизни. Сегодня, когда большинство подростков активно используют электронные устройства и имеют доступ к средствам массовой информации, где зачастую пропагандируются вредные привычки, важно создать альтернативу этим влияниям. Физическая культура как часть образовательного процесса предоставляет возможности для формирования у молодежи установки на здоровье, активный образ жизни и ответственное отношение к своему организму. Занятия физической культурой дают подросткам не только физическую нагрузку, но и важные знания о том, как поддерживать здоровье, как предотвратить травмы, как правильно питаться и восстанавливать силы после нагрузок. Важно, чтобы физическая культура в школах и спортивных учреждениях не ограничивалась только физическими упражнениями, но включала в себя и образовательную часть, направленную на просвещение в области гигиены, питания, психологии и физиологии. Объяснение того, как алкоголь, курение и наркотики негативно влияют на физическое и психическое состояние, становится важным элементом воспитания подростков в духе здорового образа жизни. Помимо этого, занятия физической культурой способствуют выработке позитивных привычек и установок. Например, подростки, которые регулярно занимаются спортом, имеют более высокий уровень самоконтроля и самодисциплины, что помогает им не поддаваться на соблазны, связанные с курением, алкоголем или наркотиками. К тому же регулярные тренировки укрепляют волевые качества и способности к выдержке, что помогает подросткам справляться с искушениями, не прибегая к деструктивным методам.

Одним из наиболее эффективных методов профилактики девиантного поведения через физическую культуру является вовлечение подростков в командные виды спорта. Такие игры, как футбол, волейбол, баскетбол, хоккей и другие, развивают у участников чувство ответственности, совместную работу, навыки взаимодействия с окружающими и умение решать конфликты мирным путем. Командные игры способствуют развитию таких социальных качеств, как взаимопомощь, лидерство, уважение к чужому мнению, а также учат принимать ответственность за коллективные результаты. Кроме того, командные игры дают подросткам возможность чувствовать себя частью социального круга, который поддерживает их и помогает избежать одиночества, которое часто становится причиной девиантного поведения. Молодежь, активно участвующая в спортивных командах, меньше подвержена агрессивным проявлениям и страдает от чувства социальной изоляции. Командный дух и командная ответственность становятся важным барьером против вовлечения в антисоциальные группы, где насилие и противоправное поведение часто считаются нормой.

Современные технологии и методы обучения открывают новые возможности для организации работы по профилактике девиантного поведения средствами физической культуры. Внедрение информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) в процесс обучения физической культуре дает возможность улучшить результаты занятий и сделать их более доступными для подростков, интересующихся новыми технологиями. Использование виртуальных тренажеров, спортивных симуляторов и онлайн-платформ для мониторинга физической активности позволяет подросткам не только

следить за собственными достижениями, но и вовлечь их в процесс здорового самосовершенствования. Программы для отслеживания прогресса в физической активности, игры, в которых спортивные результаты мотивируют на физическое развитие, могут стать альтернативой вредным привычкам, предоставляя подросткам здоровые способы для получения удовольствия и удовлетворения. Кроме того, современное оборудование и спортивные технологии, такие как интерактивные тренажеры, мобильные приложения для фитнеса и спортивной активности, могут быть использованы для того, чтобы создать интересный и разнообразный тренировочный процесс. Эти методы привлекают молодежь, которая может быть не заинтересована в традиционных видах спорта, но готова попробовать что-то новое и необычное, что также способствует профилактике вредных привычек и девиантного поведения.

Заключение

Физическая культура играет ключевую роль в профилактике вредных привычек и девиантного поведения среди подростков. Она способствует не только физическому развитию, но и формированию социальных и психологических навыков, таких как самоконтроль, дисциплина, ответственность и умение взаимодействовать с окружающими. Систематические занятия спортом могут стать эффективным средством в борьбе с пагубными привычками, поскольку они помогают подросткам найти здоровую альтернативу деструктивному поведению, повысить уровень социальной адаптации и укрепить личную уверенность. Внедрение инновационных технологий, работа с социальными группами и использование командных видов спорта создают благоприятные условия для формирования у молодежи ценностей здорового образа жизни, снижения уровня девиантного поведения и укрепления социальной сплоченности.

Литература и источники:

1. Гончаров В. И. Психологические основы физического воспитания : учебное пособие / В. И. Гончаров. – Санкт-Петербург: Лань, 2024. – 188 с. – Текст: непосредственный.
2. Кузнецов В. С. Социальная психология и педагогика : [учебное пособие] / В. С. Кузнецов. – Москва: Академический проект, 2018. – 320 с. – Текст: непосредственный.
3. Николаева И. С. Психология подростков: теория и практика / И. С. Николаева. – Екатеринбург: УрФУ, 2021. – 310 с. – URL: <https://elar.urfu.ru> (дата обращения: 08.06.2026). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст: электронный.

References:

1. Goncharov V. I. Psixologicheskie osnovy` fizicheskogo vospitaniya : uchebnoe posobie / V. I. Goncharov. – Sankt-Peterburg: Lan`, 2024. – 188 s. – Tekst: neposredstvenny`j.
2. Kuznecov V. S. Social`naya psixologiya i pedagogika : [uchebnoe posobie] / V. S. Kuznecov. – Moskva: Akademicheskij projekt, 2018. – 320 s. – Tekst: neposredstvenny`j.
3. Nikolaeva I. S. Psixologiya podrostkov: teoriya i praktika / I. S. Nikolaeva. – Ekaterinburg: UrFU, 2021. – 310 s. – URL: <https://elar.urfu.ru> (data obrashheniya: 08.06.2026). – Rezhim dostupa: dlya zaregistrir. pol`zovatelej. – Tekst: e`lektronny`j.