

Научная статья

УДК 378

DOI: 10.36871/ek.up.p.r.2024.05.09.030

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ

*Диляра Маратовна Рафикова¹, Олег Владимирович Илюшин^{2, 3},
Татьяна Павловна Илюшина⁴, Полина Олеговна Илюшина⁵*

*^{1, 2} Казанский государственный энергетический университет,
г. Казань, Россия*

³ Казанский (Приволжский) федеральный университет, г. Казань, Россия

*⁴ ГКУЗ «Республиканский дом ребенка специализированный»,
г. Казань, Россия*

*⁵ СУНЦ «IT-лицей», Казанский (Приволжский) федеральный
университет, г. Казань, Россия*

¹ dilyara_rafikova00@mail.ru

^{2, 3} ilushin-oleg@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-1149-8583>

⁴ Tatiana6677@mail.ru

⁵ polina17022007@mail.ru

Автор, ответственный за переписку: Олег Владимирович Илюшин, ilushin-oleg@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-1149-8583>.

Аннотация. В данной статье мы дали определение вредным привычкам и девиантному поведению. Рассказали об основных видах девиантного поведения среди студентов. Изучили влияние физической культуры на формирование здорового образа жизни. А также выделили методы профилактики вредных привычек и девиантного поведения средствами физической культуры. Цель исследования заключается в том, чтобы выделить влияние физической культуры на устранение девиантного поведения и вредных привычек среди учащихся. В данной статье использовался аналитический метод, анализ литературы, мониторинг студентов Казанского Государственного Энергетического Университета 1–4 курсов. Из результатов исследования делаем вывод, что физическая культура способствует профилактике девиантного поведения.

Ключевые слова: девиантное поведение, физическая культура, вредные привычки, игромания, курение.

Для цитирования: Рафикова Д. М., Илюшин О. В., Илюшина Т. П., Илюшина П. О. Значение физической культуры в профилактике девиантного поведения студентов // Экономика и управление: проблемы, решения. 2024. № 5. Т. 9. С. 207–211; <https://doi.org/10.36871/ek.up.p.r.2024.05.09.030>

Original article

Development of educational programs

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION IN THE PREVENTION OF DEVIANT BEHAVIOR OF STUDENTS

© Рафикова Д. М., Илюшин О. В., Илюшина Т. П., Илюшина П. О., 2024

Dilyara M. Rafikova¹, Oleg V. Ilyushin^{2, 3}, Tatyana P. Ilyushina⁴, Polina O. Ilyushina⁵

^{1, 2} Kazan State Energy University, Kazan, Russia

³ Kazan (Volga Region) Federal University, Kazan, Russia

⁴ GKUZ «Republican Specialized Children's Home», Kazan, Russia

⁵ SSC «IT Lyceum», Kazan (Volga Region) Federal University, Kazan, Russia

¹ dilyara_rafikova00@mail.ru

^{2, 3} ilushin-oleg@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-1149-8583>

⁴ Tatiana6677@mail.ru

⁵ polina17022007@mail.ru

Corresponding author: Oleg V. Ilyushin, ilushin-oleg@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-1149-8583>.

Abstract. *In this article, we have defined bad habits and deviant behavior. They talked about the main types of deviant behavior among students. We studied the influence of physical culture on the formation of a healthy lifestyle among students. They also identified methods of preventing bad habits and deviant behavior by means of physical culture. The purpose of the study is to highlight the impact of physical education on the elimination of deviant behavior and bad habits among students. This article used an analytical method, literature analysis, and monitoring of students of the Kazan State Energy University in grades 1-4. From the results of the study, we conclude that physical education contributes to the prevention of deviant behavior.*

Keywords: *deviant behavior, physical culture, bad habits, gambling, smoking.*

For citation: Rafikova D. M., Ilyushin O. V., Ilyushina T. P., Ilyushina P. O. The importance of physical education in the prevention of deviant behavior of students. *Ekonomika i upravlenie: problemy, resheniya*. 2024. Vol. 9. No. 5. P. 207-211; <https://doi.org/10.36871/ek.up.p.r.2024.05.09.030>

Актуальность темы исследования заключается в том, что на сегодняшний день более чем у половины населения мира имеются вредные привычки, в том числе и у студентов. В связи с этим решение данной проблемы является важной и актуальной задачей не только для самих студентов, но и для учебных заведений.

Задачи:

- 1) дать определение понятиям «девиантное поведение» и «вредные привычки»;
- 2) выделить существующие вредные привычки среди студентов;
- 3) узнать, какое влияние физическая культура оказывает на отказ от вредных привычек и устранение девиантного поведения среди студентов.

Вредные привычки и девиантное поведение представляют собой образ жизни или действия, которые наносят вред здоровью человека или его окружающим. Эти привычки могут быть как физическими, так и психологическими. Они часто влекут за собой негативные последствия и для самого человека, и для его близких, общества в целом. Они могут включать в себя употребление вредных веществ, недостаток физической активности, неконтролируемое потребление алкоголя и наркотиков, злоупотребление виртуальными

технологиями, агрессивное поведение и многое другое. Для борьбы с вредными привычками и девиантным поведением важно осознать их вредность, найти внутреннюю мотивацию для изменений и обратиться за помощью к специалистам [2, 5].

Профилактика вредных привычек среди студентов имеет огромное значение в современном обществе. Вредные привычки могут негативно сказываться на здоровье и образе жизни молодого поколения.

Прежде всего профилактика позволяет предотвратить возникновение зависимостей и привычек, которые могут стать серьезными препятствиями на пути к успешной учебе и карьере. Поэтому важно проводить профилактическую работу среди студентов, обучая их навыкам здорового образа жизни и предоставляя информацию о последствиях вредных привычек. Это может включать в себя проведение тренингов, лекций, мероприятий и консультаций, а также создание специальных программ и ресурсов.

Употребление алкоголя и наркотиков, курение является наиболее распространенными вредными привычками среди студентов, что ведет к зависимости и серьезным последствиям для их здоровья.

Игромания – это еще одна распространенная проблема среди студентов, которые проводят слишком много времени за компьютером или гаджетами, играя в различные видеоигры, что часто приводит к зависимости и отрыву от реальной жизни.

В наше время, когда жизнь многих людей проходит в режиме бесконечных стрессов, перегрузок и сидячего образа жизни, тема укрепления здоровья и повышения уровня физической подготовки становится все более актуальной [1, 3, 4].

Физическая активность играет ключевую роль в укреплении здоровья и повышении уровня физической подготовки. Регулярные физические нагрузки помогают улучшить сердечно-сосудистую систему, снижают риск развития ожирения, диабета и других хронических заболеваний. Для достижения максимального эффекта необходимо сочетать различные виды физической активности. При этом важно учитывать индивидуальные особенности организма и соответствующим образом подбирать нагрузки.

Наряду с физической активностью большую роль в укреплении здоровья и повышении уровня физической подготовки играет рациональное питание. Основные принципы здорового питания заключаются в сбалансированном соотношении белков, жиров и углеводов, а также потреблении достаточного количества витаминов и минералов [11].

Соблюдение режима дня также немаловажно для укрепления здоровья и повышения уровня физической подготовки. Сон является основным способом восстановления и регенерации организма, поэтому важно уделять ему достаточное внимание. Рекомендуется спать не менее 7–8 часов в сутки и стараться ложиться в одно и то же время. Кроме того, важно учитывать время отдыха между физическими нагрузками и организовывать свое время таким образом, чтобы уделять достаточно внимания различным аспектам жизни: работе, семье, хобби и саморазвитию [8].

Здоровье – это не только физическое, но и психологическое благополучие. Укрепление здоровья и повышение уровня физической подготовки невозможно без учета психологических аспектов. Важно научиться управлять своими эмоциями, снижать уровень стресса и находить время для отдыха и развлечений. Для достижения психологического благополучия можно использовать различные техники: медитацию, дыха-

тельные упражнения, а также консультирование у специалистов [9].

В современном мире успешное функционирование в социальной среде требует от человека не только профессиональных знаний и навыков, но и эффективных социальных и коммуникативных умений. Студенты, будучи молодым поколением, находятся на перепутье формирования своего социального опыта, и в этом процессе важную роль играет физическая культура [7].

Социальные навыки включают в себя умение устанавливать контакты, работать в команде, решать конфликтные ситуации, проявлять лидерские качества и эмпатию. Эти навыки являются фундаментом успешных взаимоотношений с окружающими и играют ключевую роль в профессиональной и личной жизни. Физическая культура предоставляет уникальную возможность для развития этих навыков [10].

В командном спорте часто возникает необходимость в лидерстве. Студенты, принимая на себя роль лидера, учатся принимать решения, руководить, мотивировать и поддерживать своих товарищей. Эти навыки являются бесценными в любой профессиональной деятельности, где требуется управленческая компетентность.

Физическая культура также развивает эмпатию – умение понимать и сопереживать чувствам других людей. В спортивной команде студенты учатся поддерживать друг друга в трудные минуты, разделять победы и поражения. Это формирует уважение к партнерам и способствует построению здоровых отношений.

В 2024 г. было проведено социологическое исследование среди студентов Казанского государственного энергетического университета. Респондентами стали учащиеся 1–4 курсов вуза. Целью исследования было выяснить, есть ли у студентов вредные привычки. Кроме этого, мы должны были выявить, помогает ли физическая культура студентам избавиться от имеющихся привычек. В результате исследования получили, что у 40% студентов имеются вредные привычки. Среди этих привычек курение, алкоголь и игромания. Этот процент не является маленьким, в связи с этим изучение нашей темы является актуальной для Казанского государственного энергетического университета. Далее мы спросили у студентов, боритесь ли вы со своими вредными привычками. В итоге получили, что 60% из них стараются избавиться от вредных привычек, 40%

устраивает их положение, и они ничего не собираются менять. Затем мы выяснили, какими способами студенты пытаются избавиться от вредных привычек. Результаты получили следующие: 47% учащихся стараются больше заниматься спортом, чтобы отказаться от курения и алкоголя, 33% из них читают специальную литературу, которая направлена на профилактику девиантного поведения и отказ от вредных привычек. Оставшиеся 20% студентов не прибегают к определенным методам, ребята просто стараются благодаря своей силе воли меньше пить, курить, играть.

Таким образом, из результатов исследования делаем вывод, что физическая культура действительно способствует профилактике девиантного поведения. Кроме того, это отличный метод в устранении вредных привычек.

Физическая культура и спорт предоставляют эффективные средства для профилактики вредных привычек и девиантного поведения. Регулярные занятия спортом и физическими упражнениями способствуют улучшению физического и психического здоровья человека, развитию навыков кооперации и дисциплины, а также формированию социально-адекватного поведения. Для достижения максимального эффекта необходимо совместное участие государственных и общественных организаций, образовательных учреждений и спортивных федераций в проведении мероприятий, направленных на оздоровление каждого человека.

Список источников

1. Вишневецкий В. А. Здоровьесбережение в школе (Педагогические стратегии и технологии). М., 2020.
2. Жуков М. Н. Воспитание детей и подростков с девиантным поведением с использованием средств физической культуры и спорта монография. Ярославль, 2021.
3. Ильин О. В., Абзалова С. В., Хайчев Р. Р. и др. Влияние занятий физической культурой на эмоциональное состояние студентов // Перспективы науки. 2021. № 12 (147). С. 191–194.
4. Илюшин О. В., Илюшина Т. П. Физическая культура в условиях современной городской среды.
5. Косинов С. С., Ищенко Е. Б., Дьяконова Н. А. Социальное здравоохранение как способ профилактики девиантного поведения в молодежной среде // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2021. № 10. С. 63–66.
6. Любцова А. В., Серых А. Б. Актуальность исследования просоциального и асоциального поведения молодежи // Научное мнение. 2019. № 7–8. С. 30–32.
7. Мальцева Т. Е., Черкашин О. А. Социальная профилактика асоциальных и экстремистских проявлений в молодежной среде // Человек. Наука. Социум. 2021. № 2 (6). С. 145–158.
8. Миннегалиев, М.М. Содержательно-технологические аспекты профилактики девиантного поведения подростков средствами физической культуры и спорта // Образование учащейся молодежи в сфере физической культуры и спорта: материалы Всероссийской научно-практической конференции. Бирск, 2021.
9. Салахов Д. Р., Илюшин О. В. Влияние регулярных занятий легкой атлетикой на общее (физическое, психическое) состояние студентов высших учебных заведений // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 96-2. С. 126–129. DOI: 10.18411/trnio-04-2023-98. EDN UIWXLV.
10. Смирнов Ю. Н., Марданова А. М. О проектировании цифрового двойника системы нефтепродуктообеспечения // Научно-технический вестник Поволжья. 2023. № 5. С. 161–164.
11. Шнейдер Л. Б. Девиантное поведение детей и подростков. М., 2022.

References

1. Vishnevsky V. A. (2020) Health care at school (Pedagogical strategies and technologies). Moscow.
2. Zhukov M. N. (2021) Education of children and adolescents with deviant behavior using means of physical culture and sports monograph. Yaroslavl.
3. Ilyin O. V., Abzalova S. V., Khaichev R. R. et al. (2021) The influence of physical education on the emotional state of students. *Prospects of science*, no. 12 (147), pp. 191–194.
4. Ilyushin O. V., Ilyushina T. P. Physical culture in a modern urban environment.
5. Kosinov S. S., Ishchenko E. B., Dyakonova N. A. (2021) Social health creation as a way to prevent deviant behavior among young peo-

- ple. *Humanities, socio-economic and social sciences*, no. 10, pp. 63–66.
6. Lyubtsova A. V., Serykh A. B. (2019) Relevance of the study of prosocial and antisocial behavior of youth. *Scientific opinion*, no. 7–8, pp. 30–32.
 7. Maltseva T. E., Cherkashin O. A. (2021) Social prevention of antisocial and extremist manifestations in the youth environment. *Man. Science. Socium*, no. 2 (6), pp. 145–158.
 8. Minnegaliev M. M. (2021) Content and technological aspects of the prevention of deviant behavior of adolescents by means of physical culture and sports // Education of students in the field of physical culture and sports: materials of the All-Russian Scientific and practical conference. Birk.
 9. Salakhov D. R., Ilyushin O. V. (2023) The influence of regular athletics on general (physical, mental) state of students of higher educational institutions. *Trends in the development of science and education*, no. 96-2, pp. 126–129. DOI: 10.18411/trnio-04-2023-98. EDN UIWXLV.
 10. Smirnov Yu. N., Mardanova A. M. (2023) On the design of the digital twin of the oil product supply system. *Scientific and Technical Bulletin of the Volga region*, no. 5, pp. 161–164.
 11. Schneider L. B. (2022) Deviant behavior of children and adolescents. Moscow.

Информация об авторах:

Д. М. РАФИКОВА – студентка.
О. В. ИЛЮШИН – кандидат биологических наук, доцент;
Т. П. ИЛЮШИНА – заместитель директора;
П. О. ИЛЮШИНА – студентка.

Information about the authors:

D. M. RAFIKOVA – student.
O. V. ILYUSHIN – Candidate of Biological Sciences, associate Professor;
T. P. ILYUSHINA – Deputy director;
P. O. ILYUSHINA – student.

Статья поступила в редакцию 02.04.2024; одобрена после рецензирования 07.04.2024; принята к публикации 12.04.2024.

The article was submitted 02.04.2024; approved after reviewing 07.04.2024; accepted for publication 12.04.2024.