

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN COMBATING HARMFUL HABITS AND DEVIANT BEHAVIOR AMONG UNIVERSITY STUDENTS

Kasimova Iroda Khusan kizi

Student of the Faculty of "General Medicine," EMU University,
Tashkent, Republic of Uzbekistan.

ABSTRACT

Deviant behavior is behavior that deviates from the generally accepted norms and rules in a given society. It can manifest in various forms, both negative (for example, crime, alcoholism, drug addiction) and positive (for example, social creativity).

Keywords: deviant behavior, physical activity, students.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В БОРЬБЕ С ВРЕДНЫМИ ПРИВЫЧКАМИ И ДЕВИАНТНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ У СТУДЕНТОВ ВУЗ.

Касимова Ирода Хусан кизи

Студентка факультета «Лечебное дело» EMU University Ташкент.
Республика Узбекистан.

Аннотация. Девиантное поведение - это такое поведение человека, которое отклоняется от общепринятых норм и правил в данном обществе. Оно может проявляться в различных формах, как негативных (например, преступность, алкоголизм, наркомания), так и позитивных (например, социальная креативность).

Ключевые слова: девиантное поведение, физическая активность, студенты.

JISMONIY MADANIYAT VA SPORTNING OLIY TA'LIM MUASSASALARI TALABALARINING ZARARLI ODATLARGA VA DEVIANT XULQ- ATVORIGA QARSHI KURASHDAGI ROLI

Kasimova Iroda Xusan qizi

"Shifokorlik ishi" fakulteti talabasiman, EMU Universiteti,
Toshkent, O'zbekiston Respublikasi.

ANNOTATSIYA

Deviant xulq-atvor — bu insonning jamiyatda qabul qilingan umumiy normalar va qoidalardan chetga chiqadigan xulqidir. U turli shakllarda namoyon bo'lishi

mumkin: salbiy (masalan, jinoyatchilik, spirtli ichimliklarga qaramlik, narkomaniya) hamda ijobiy (masalan, ijtimoiy kreativlik) ko‘rinishlarda.

Kalit so‘zlar: deviant xulq-atvor, jismoniy faollik, talabalar.

• Определение:

Девиантное поведение (от лат. "deviatio" - отклонение) - это устойчивое отклонение от общепринятых норм и правил, существующих в определенном обществе.

• Причины:

Причины девиантного поведения могут быть разнообразными, включая биологические факторы (наследственность, особенности физиологии), психологические факторы (личностные особенности, дефицит самореализации), а также социальные факторы (неблагоприятная среда, недостаток социализации).

• Виды:

Девиантное поведение может быть негативным (противоречащим нормам морали, законам, например, преступления, наркомания, алкоголизм) или позитивным (отклонение в лучшую сторону, например, социальная креативность, новаторство).

• Примеры:

- **Негативные:** Алкоголизм, наркомания, преступность, проституция, самоубийства.

- **Позитивные:** Революционные идеи, научные открытия, креативные решения, нестандартное мышление, которые, хотя и отклоняются от общепринятых норм, приводят к прогрессу.

• Важно:

Не всякое отклонение от нормы является девиантным поведением. Например, смена имиджа или музыкальных предпочтений в подростковом возрасте - это нормальный этап взросления, а не проявление девиации.

• Делинквентное поведение:

Отклоняющееся от закона поведение, которое влечет за собой наказание, называется делинквентным.

• Влияние на общество:

Девиантное поведение может оказывать негативное влияние на общество, создавая проблемы в сфере безопасности, социальной адаптации, здоровья и благополучия.

• Работа с девиантным поведением:

Для решения проблем, связанных с девиантным поведением, требуется комплексный подход, включающий в себя профилактику, коррекцию и лечение, с привлечением специалистов в области психологии, медицины, социальной работы и ЗОЖ.

В статье подробно анализируются ключевые моменты, демонстрирующие значимость интереса у студентов к занятиям физической культуры. Исследуются влияние занятий спортом на психоэмоциональное состояние студента как благоприятные факторы, способствующие физиологическому и психическому развитию, необходимому каждому человеку в современном обществе, где физическая культура играет важную роль.

Ключевые слова: девиантное поведение, физическая активность, студенты.

В наше время, когда жизнь многих людей, в частности студентов, переходит в режим бесконечных стрессов, бессонницы и сидячего образа жизни, тема укрепления здоровья и формирование здоровых привычек все более актуальна. Эффективность физического воспитания и спорта в борьбе с девиантным поведением среди учащихся — сложная тема. Активный образ жизни является основой для укрепления здоровья и развития физической формы. Особенно ценным аспектом является то, что участие в спортивных мероприятиях формирует у студентов способность противостоять эмоциональным нагрузкам, с которыми они могут столкнуться не только в период образования, но и в будущей самостоятельной жизни. Систематические физические тренировки способствуют укреплению работы сердечно-сосудистой системы, уменьшают вероятность появления ожирения, диабета и других хронических болезней [1].

Для достижения максимального эффекта необходимо сочетать различные виды физической активности. При этом важно учитывать индивидуальные особенности организма и соответствующим образом подбирать нагрузки. Вместе с регулярными физическими нагрузками ключевую роль в улучшении физической формы занимает правильное питание. Ключевые аспекты здорового питания включают оптимальное сочетание белков, жиров и углеводов, а также обеспечение достаточного количества витаминов и микроэлементов. Соблюдение режима дня также немаловажно для укрепления здоровья и повышения уровня физической подготовки. Основным способом восстановления организма является сон, 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. Физическая активность также способствует развитию способности к эмпатии – умению понимать и разделять чувства других людей. В спортивной команде студенты учатся поддерживать друг друга в трудные моменты, делиться радостью успехов и переживать поражения вместе. Это способствует формированию уважения к партнерам и способствует созданию здоровых взаимоотношений. Также важно отметить характеристики, которые формируются у студента, занимающегося спортом, включая целеустремленность, достигаемую через установку конкретных спортивных целей перед студентом. При их выполнении он может осознать возможность применения этого подхода и в учебном процессе, связанном с интеллектуальной деятельностью; упорство, настойчивость и терпение, сопутствующие достижению целеустремленности, поскольку не всегда цель достижима с первого раза, что формирует у студента осознание необходимости быть эмоционально готовым к трудностям; собранность, сосредоточенность, рациональность действий развивается посредством тренировок, так как очень редко необдуманные действия в спорте приводят к желаемому результату, что наталкивает студента на мысль о полной концентрации ради достижения поставленной цели; смелость, решительность и инициативность, необходимые в учебном процессе, также развиваются благодаря выполнению физических упражнений, ведь они развивают в студенте способность брать ответственность на себя, принимая решение, способное изменить ход игры[2]. Сессия, которая проходит у студентов дважды в году, также отражается на психо-эмоциональном здоровье, формируя хроническое переутомление и неготовность к физической и интеллектуальной работе. Именно поэтому студенту следует менять вид деятельности, отдавая предпочтение физическим нагрузкам, правильно питаться, соблюдать режим сна, а также поддерживать гигиену [3].

Было проведено анкетирование среди студентов ТМА с низкой успеваемостью и наличием вредных привычек. По данным опроса “По какой причине вы курите?” были следующие ответы, которые представлены на диаграмме:

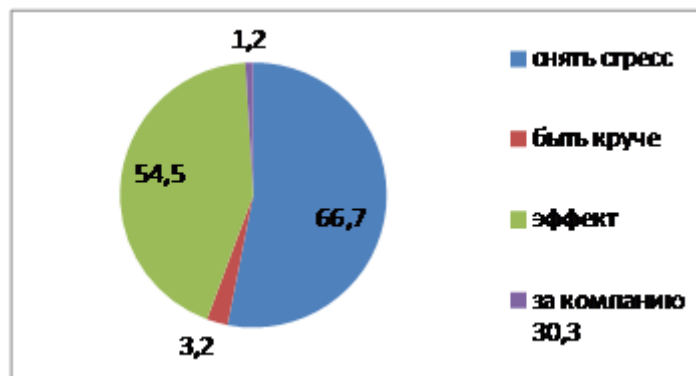


Рисунок 1. Диаграмма с ответами студентов на вопрос
“По какой причине вы курите?”

Таким образом делаем вывод, что занятия спортом и физической активностью действительно помогают предотвращению асоциального поведения. Кроме того, это отличный способ избавиться от вредных привычек. Физическая культура и спорт представляют собой эффективные инструменты в борьбе с вредными привычками и девиантным поведением.

Список литературы:

1. Маглатюк Татьяна Васильевна, Михайличенко Владислав Александрович влияние занятий физической культурой на эмоциональное состояние студентов // скиф. 2022. №12 (76).
2. Постнов Ю.М., Костюнина Л.И. Содержание физкультурно-спортивной деятельности студентов-практикантов для профилактики девиантного поведения учащихся.
3. Попова Наталья Владимировна, Баянкина Дина Евгеньевна Физическая культура и спорт как условие предупреждения девиантного поведения студенческой молодежи // Проблемы современного педагогического образования. 2018. №60-2.