

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**  
Балашовский институт (филиал)

Кафедра безопасности жизнедеятельности

**ПРОФИЛАКТИКА ВОВЛЕЧЕНИЯ ПОДРОСТКОВ  
В ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ ВИДЫ ДОСУГА**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 4 курса 441 группы  
направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»,  
профиля «Безопасность жизнедеятельности»,  
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности  
Краснокутской Ольги Сергеевны

Научный руководитель:  
доцент кафедры безопасности жизнедеятельности,  
кандидат педагогических наук \_\_\_\_\_ С.А. Изгорев  
(подпись, дата)

Зав. кафедрой безопасности жизнедеятельности,  
кандидат медицинских наук,  
доцент \_\_\_\_\_ Н.В. Тимушкина  
(подпись, дата)

**Балашов 2020**

## ВВЕДЕНИЕ

В наше время вопросы организации досуговой деятельности обучающихся подросткового возраста актуальны, так как досуг обучающихся очень важен на их этапе жизни. Досуг является важным фактором физического и нравственного развития детей подросткового возраста. Любимые занятия в часы досуга поддерживают эмоциональное здоровье, способствуют выходу из стрессов и мелких беспокойств.

Особая ценность оптимально организованного для обучающихся подросткового возраста досуга заключается в том, что он может помочь подростку реализовать то лучшее, что в нем есть, открыть в себе новые творческие способности.

Подростки, как особая возрастная и социальная группа, особо подвержены негативным влияниям тенденций современного общества.

Подростка уже не удовлетворяет устоявшаяся система требований, при которой он находится в полной зависимости от оценок взрослых. В коллективе сверстников начинает выработываться новая система критериев оценки поведения и личности подростка, возникает своеобразная «переоценка ценностей», складывается новая иерархия морально-этических требований. Сформированные в этом возрасте ценностные ориентиры не могут не сказаться на досуговых предпочтениях подростка.

Очень часто подростки помимо обычных увлечений (спортом, фотографиями, музыкой) занимаются и экстремальными видами досуга, например: зацепингом, джампингом, паркурком.

Экстремальные виды досуга привлекают подростков своей необычностью и большим количеством полученного адреналина и эмоциональными всплесками. В среднем, в каждом экстремальном виде досуга погибают от 12 до 72% ежегодно в зависимости от опасности вида досуга.

О современных тенденциях экстремального досуга обучающиеся узнают из СМИ, социальные группа, сеть интернет (социальные сети, видеохостинг , Facebook , Instagram, Тик Ток и.т.д.). Подростки увлечены экстремальным досугом по разным причинам: кто-то стремится выделиться, кто-то самовыражается и саморазвивается. Некоторые, не знают родительской ласки, их поглощает современные тенденции, тем самым они повышают свой социальный статус. Еще одна причина, по которой обучающиеся занимаются экстремальным досугом это влияние моды, рекламы и интернета.

У подростка должен быть выбор, чем заниматься в свободное время, как организовать свой досуг. Рационально организованный досуг взрослыми, позволит реализовать подростку его творческие способности.

**Цель исследования:** Разработать программу «Профилактика вовлечения подростков в экстремальные виды досуга».

**Для достижения поставленной цели исследования следует решить ряд задач:**

1. Провести мониторинги (первичный и завершающий) об информированности подростков о видах досуга.
2. Разработать программу «Профилактика вовлечения подростков в экстремальные виды досуга» и методические рекомендации по профилактике вовлечения подростков в экстремальные виды досуга (памятки).

**Методы исследования:**

**Теоретические:** Изучение, анализ и синтез педагогической и методической литературы по «профилактике вовлечения подростков при занятиях экстремальными видами досуга».

**Диагностический:** анкетирование.

**Методы математической-статистики:** (статистическая обработка полученных данных) интерпретация результатов полученных в ходе экспериментальной работы.

**Эмпирические:** планирование учебно-воспитательной работы, планирование экспериментально-исследовательской работы по заявленной теме.

**Опытно-экспериментальная работа** по заявленной теме проходила на базе Муниципального общеобразовательного учреждения "Гимназия №1" г. Балашова, Саратовской области.

**Структура работы:** Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка используемых источников и приложения. В тексте имеется таблица.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

**В первой главе «Формы и методы организации досуговой деятельности обучающихся подросткового возраста»** рассматривается понятия, методы досуговой деятельности.

Досуговая деятельность – это специфическая форма организации свободного времени обучающихся подросткового возраста, в которой он реализует свои интересы.

Формы организации досуга:

- общественная (организация и проведения культурно - массовых мероприятий « День Города»);
- индивидуальная (прослушивание музыки, рисование);
- групповая (прогулка с друзьями, туристический поход).

Виды деятельности:

- самостоятельная (обучающийся сам организывает свою досуговую деятельность, чтение книг);
- общественная (организация культурно- массовых мероприятий);
- потребление культурных ценностей (посещение театров, музеев, выставок);
- туризм и путешествие (путешествие по странам, туристические походы);
- спорт (посещение секций: баскетбол, волейбол, бокс, самбо);

- развлечения (посещение развлекательных центров, прохождение квестов);

- пассивный отдых (прослушивание музыки, рисование).

Методы, которые выделяет педагог-новатор С.А. Шмаков

1. Метод игры и игрового тренинга.

2. Метод театрализации.

3. Методы состязательности.

4. Метод равноправного духовного контакта.

5. Метод «воспитывающих ситуаций».

6. Метод импровизации.

Педагог-новатор С.А. Шмаков выделил досуговые занятия, которые он классифицировал по характеру осуществляемой подростком в свободное время деятельности. Так же он определил такие виды досуга:

- пассивный (зрительский, слушательский) и активный (деятельностный); организованный (педагогически правильно используемое свободное время) и стихийный (нерегулированный процесс использования свободного времени);

- контролируемый и неконтролируемый;

- коллективный и индивидуальный; подражательный и творческий;

- опережающий (изыскательная перспективная деятельность) и нормативный (традиционно сложившиеся модели).

Подростковый возраст — это период, когда формируется личность человека, идет подготовка к взрослой жизни. Перед каждым взрослеющим ребенком стоят важные возрастные задачи, которые он способен более или менее успешно решать, не зависимо от того, подозревает он об их существовании или нет. Подростковый возраст обычно характеризуют как переломный, переходный, критический, но чаще как возраст полового созревания.

В подростковом возрасте закладываются самосознание, самооценка, основа, фундамент личности, играющие решающую роль в процессе

личностного самоопределения и саморегулирования. В этот период в подростке сосуществуют элементы детства и взрослости. Сегодня педагогическая наука рассматривает несколько видов периодизации подросткового возраста. Мы в своей работе, отдали свое предпочтение периодизации подросткового возраста по Л.С. Выготскому. Потому, что Л.С.Выготский более подробно описал периодизацию старшего подросткового возраста.

**Во второй главе «Практические формы профилактики вовлечения подростков в экстремальные виды досуга»** рассматривается нормативно-правовая база для обеспечения безопасности при досуговой деятельности, экстремальный досуг как сфера самореализации подростка, проводятся мониторинги информированности обучающихся о видах досуговой деятельности.

Экстремальная досуговая деятельность - это вид деятельности, который для человека трудновыполним или в данный момент невыполним, связан с решением многих вопросов безопасности в социальной, бытовой, природной среде, а также в сфере активного отдыха и требует предельного или около предельного напряжения психофизических сил.

Обучающиеся подросткового возраста как особая возрастная и социальная группа подвержена к негативным влияниям тенденций современного общества.

Подростка не удовлетворяет такая система требований, при которой он находится в полной зависимости от оценок взрослых.

Подросток начинает чувствовать себя взрослым и хочет, чтобы и окружающие признавали его самостоятельность и значимость. Но реализовать эту потребность в серьезной деятельности подросток, как правило, не может. Отсюда стремление к «внешней взрослости»: использование косметики, преувеличенный интерес к проблемам пола, копирование способов развлечения и ухаживания, подражание взрослым в одежде и причёске. Противоположной к внешней взрослости является так

называемая социальная зрелость, которая часто возникает в неполных семьях, где подросток в силу обстоятельств вынужден фактически занять место взрослого, и тогда подростки стремятся овладеть полезными практическими умениями и оказывать реальную поддержку и помощь взрослым. Первостепенное значение в этом возрасте приобретает общение со сверстниками. В коллективе сверстников начинает вырабатываться новая система критериев оценки поведения и личности человека, возникает своеобразная «переоценка ценностей», складывается новая иерархия морально-этических требований.

Внося в свою жизнь «экстремальный досуг» они понимают последствия (различного рода травмы ушибы, растяжение, переломы).

Если учащиеся подросткового возраста информированы об опасностях, соблюдают технику безопасности, то вероятность травматизма снижается.

Существуют формальный вид проведения экстремального досуга и неформальный. Формальный вид экстремального досуга это то, что не выходит за рамки закона и при занятии экстремальным видом досуга используют страховку. А неформальный вид это тот, кто занимается экстремальным видом досуга, за который несет ответственность.

Исследование проводилось с разрешения администрации Муниципального общеобразовательного учреждения «Гимназии № 1» г. Балашова, Саратовской области и родителей, в 9 классах из них 19 – юношей и 18 девушек. В первичном мониторинге приняли участие 37 учащихся, он проводился в очной форме.

Особенностью завершающего мониторинга являлось то, что он проводился в период самоизоляции дистанционно. В процессе работы нами была разработана программа «Профилактика вовлечения подростков в экстремальные виды досуга».

Программа содержит титульный лист программы, пояснительную записку, календарно тематическое планирование.

Программа разработана для учащихся 9 классов.

Продолжительность 5 месяцев, 6 мероприятий. Мероприятия будут реализованы во внеурочной деятельности, на классных часах, круглых столах.

**Цель программы:** Профилактика вовлечения подростков в экстремальные виды досуга и формирование правил безопасного поведения, и личную ответственность за собственное здоровье.

**Задачи:**

1. Проведение диагностики по выявлению уровня информированности обучающихся подросткового возраста об экстремальных видах досуга.
2. Информированность подростков о вовлечения подростков в экстремальные виды досуга.
3. Сформировать у обучающихся адекватное отношение к своему свободному времени.
4. Разработать и внедрить методических рекомендации по профилактике вовлечения подростков в экстремальные виды досуга (памятки).

**Формы работы:**

- круглый стол;
- классный час;

**Данная программа состоит из трех частей:**

— диагностическое направление, которое включает в себя проведение диагностики по выявлению предрасположенности к экстремальным видам досуговой деятельности, наличие данной аддикции и индивидуально-личностных особенностей. Так же повторная диагностика проводится в конце реализации программы.

— методическое направление, которое включает в себя: подготовку методических материалов для проведения социально–психологической диагностики в рамках программы, обработку результатов социально – психологической диагностики, их анализ.



Образовательная часть, которая в свою очередь подразделяется на два направления:

— развивающее направление программы предполагает серию классных часов, направленных на профилактику травматизма при занятиях экстремальным видом досуга. Сюда входят различные упражнения, групповые дискуссии, рефлексия.

— просветительское направление подразумевает оформление тематических стендов «Экстремальный досуг: за и против», классный час «как рационально организовать свое свободное время».

**Срок реализации программы: (январь-май 2020г).**

**Место реализации программы: МОУ "Гимназия №1" г. Балашова.**

**Этапы реализации программы:**

**Первый этап (январь-февраль)**

- первичная диагностика обучающихся
- изучения материала по профилактике вовлечения подростков в экстремальные виды досуга.

**Второй этап (март-апрель)**

- основной, реализация программы

**Третий этап (май)**

- заключительный, повторная диагностика, подведение итогов.

**Период и место апробации программы:**

Программа апробирована на базе МОУ "Гимназия №1" г. Балашова в период с января 2020 по май 2020 г.

Положительный результат нашей работы зависит от союза учителей, учащихся, родителей. Поэтому основная задача – расширение сотрудничества между педагогами школы и родителями, обеспечение связи с учащимися с целью эффективного взаимодействия и успешной работы.

### Календарно - тематический план:

№	Наименования разделов и тем	Количество часов	Категория участников	Форма проведения	Дата	Примечание*
1	«Что такое досуге и его виды?»	1	Обучающиеся в возрасте от 13 до 15 лет	Классный час. Диагностика обучающихся.	январь	
2	Молодежный экстрим в опасном формате	1	Обучающиеся в возрасте от 13 до 15 лет	Классный час - диспут	январь	
3	Популярные виды экстрима среди молодежи и их опасность	1	Обучающиеся в возрасте от 13 до 15 лет	Классный час (презентация)	февраль	
4	Планета - экстрима	1	Обучающиеся в возрасте от 13 до 15 лет	Классный час	март	
5	Причины занятий экстремальными видами досуга	1	Обучающиеся в возрасте от 13 до 15 лет	Классный час	апрель	
6	«Профилактика вовлечения экстремальными видами досуга»	1	Обучающиеся в возрасте от 13 до 15 лет	Заключительный классный час диагностика	май	

После апробирования программы, нами было проведено повторное исследование (завершающий этап), которое показало эффективность программы и позволило нам разработать методические рекомендации по профилактике вовлечения подростков в экстремальные виды досуга (памятки). Для учащихся, для родителей и для преподавателей.

### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проблемы, затронутые в нашей работе чрезвычайно актуальны в современном мире, так как касаются непосредственно здоровья детей .

С каждым годом число приверженцев экстремального досуга растет, этому способствует пропаганда в социальных сетях популярности экстрима. Однако экстремалов притягивает высокая степень риска, желание ощутить себя выше, сильнее, почувствовать кипение крови в жилах, поднять уровень адреналина.

В работе некоторое количество материала из 1-ой главы уделено формам и методам организации досуговой деятельности обучающихся подросткового возраста. Досуг играет огромную роль в саморазвитии личности, создает возможность для культурного и интеллектуального роста подростка.

Для того, чтобы досуг влиял на обучающегося положительно, чтобы он не был вовлечен в экстремальный досуг, нужно разговаривать с ребенком. Если ребенок будет открыт, то вы сможете предотвратить пагубное влияние экстрима.

В работе описана организация и методика проведения анкетирования обучающихся подросткового возраста. На основе анкетирования составлен анализ, с помощью которого удалось выяснить степень увлеченности обучающихся подросткового возраста к экстремальной досуговой деятельности, а также о травматизме при занятиях экстримом.

В профилактике вовлечения подростков в экстремальные виды досуга должны принимать участие, как педагоги, так и родители подростков.