

привлекают учащихся. Доказательством правильности сказанного является то, что в период проведения исследований бригадой студентов были организованы соревнования по четырем видам спорта.

Таким образом, полученные результаты могут быть использованы в организации учебно-тренировочной работы детьми.

#### *Список литературы*

1. Абашкина Р.А. Отношение студентов к физической культуре и спорту как способу формирования здорового образа жизни / Р.А. Абашкина, Т.А. Андреевко // Актуальные проблемы физической культуры, спорта, туризма и рекреации: материалы IV Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов и аспирантов, г. Томск, 21 апреля 2016 г./ под ред. канд. биол. наук А.В. Кабачковой. – Томск: STT, 2016. – С. 64-66.

2. Андреевко Т.А. Сохранение здоровья нации как медико-социальная проблема / Т.А. Андреевко, Н.А. Клецков // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення матеріали XVIII Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених. – Изд-во: Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка, 2018. – С. 75-77.

3. Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: Электронный сборник статей по материалам XIX студенческой международной научно-практической конференции. - Новосибирск: Изд. «СибАК». – 2014. – № 4 (19) / [Электронный ресурс] – Режим доступа. – URL: [http://www.sibac.info/archive/guman/4\(19\).pdf](http://www.sibac.info/archive/guman/4(19).pdf).

**Сорокина П.В., Ханевская Г.В.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург

### **Роль здорового образа жизни в профилактике девиантного поведения учащейся молодежи**

Ежедневно многие люди сталкиваются с многочисленными проявлениями социально опасного поведения – агрессией, нарушениями личных прав, противозаконными действиями и так далее. Специалисты, которые занимаются подобными проблемами, не первый год ищут ответы на такие вопросы как: каковы причины девиантного поведения, что заставляет человека причинять вред себе и окружающим вновь и вновь?

Девииации в поведении людей всегда были проблемой для общества. Социально-экономическая нестабильность, внутривполитическая ситуация в стране, экологическая ситуация: все это главные причины возникновения девиантного поведения.

Как правило, именно в подростковом возрасте девиантное поведение проявляется очень обширно. У несовершеннолетних все чаще возникают проблемы со взрослыми, с родителями. Родители не могут избавиться от мысли, что их ребенок уже не маленький, продолжают чрезмерно его опекаль, а подросток в свою очередь стремится вырваться из сетей этой опеки. Исходя из того, что критичность по отношению к близким начинает усиливаться, взаимоотношения между родителями и детьми начинают характеризоваться как конфликтные.

В настоящее время девиантное поведение рассматривают как чрезвычайно сложную форму социального поведения личности, которая определяется целым рядом взаимосвязанных факторов. К большому сожалению, на данный момент не создана единая теория отклоняющегося поведения личности. Но, несмотря на это, обширные знания по этой проблеме уже накоплены в различных научных дисциплинах: психологии, социологии, биологии, педагогике. К тому же, в отдельных отраслях науки выделяются специальные подразделения, целью которых, является изучение девиантного поведения.

В отдельных подходах, в основном, уделяется внимание какому-то одному аспекту данной проблемы, но все они, безусловно, дополняют друг друга, и в конечном счете создают программу по предупреждению и коррекции девиантного поведения личности.

Одной из значимых программ по коррекции девиантного поведения является здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни – это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроения и отказа от вредных привычек.

Одна из форм профилактической работы с подростками с девиантным поведением – это организация здорового образа жизни. Первый этап заключается в формировании представления о личной ответственности за свою жизнь и свое здоровье, а также в создании гармонии со своим телом и окружающей средой. Достижение нормального нравственного, физического и психического состояния, которое помогает успешно противостоять стрессам и неблагоприятным факторам среды является особенно важным.

Современные технологии, сохраняющие здоровье подростков, создают комфортные и безопасные условия обучения и развития в образовательных учреждениях. Это происходит при помощи разумной организации педагогического процесса и соответствия физической и учебной нагрузки возрастным особенностям подростков.

Оздоровительные технологии, направленные на решение задач укрепления физического здоровья подростков, обогащение потенциала здоровья с помощью организации здорового питания, закаливания, физической подготовки, профилактики заболеваний и девиаций в поведении.

Технологии обучения здоровью, включающие в себя гигиеническое воспитание и обучение, формирование здорового образа жизни посредством включения соответствующих тем в определенные предметы, такие как основы безопасности жизнедеятельности, физическая культура.

Технологии воспитания культуры здоровья, которые позволяют воспитывать у подростков культуру здоровья, личностные качества, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья, побуждают вести здоровый образ жизни, формируют ответственность за свое здоровье и окружающих людей.

Последующим этапом в профилактике девиантного поведения подростков является минимизация негативных последствий аддикций. Данная форма используется лишь в случаях, когда отклоняющееся поведение уже сформировано. Этот этап помогает сократить количество возможных рецидивов и их отрицательных последствий.

Активизация личностных ресурсов также является немаловажным фактором в решении проблемы девиантного поведения подростков. Занятия физической культурой, ведение здорового образа жизни, творческое самовыражение – всё это активизирует личностные ресурсы, обеспечивающие здоровье и активность самой личности, позволяет личности противостоять негативным внешним воздействиям.

Профилактика девиантного поведения основывается на представлении о факторах риска, которые определяют отклонения в поведении.

Выделяют следующие факторы риска:

- индивидуальные (неспособность правильно выражать свои чувства, недостаточный самоконтроль, низкая самооценка);
- семейные (отсутствие контроля со стороны взрослых, злоупотребление наказаниями, низкий экономический статус семьи, асоциальное поведение родителей – систематическое употребление алкоголя и наркотиков);
- социальные (неспособность адаптироваться в школе, группе ровесников и т.д.).

На сегодняшний день почти каждый подросток подвержен возникновению девиаций в своем поведении. Поэтому профилактика девиантного поведения должна проводиться у всех подростков, вне зависимости от того к какой социальной группе они относятся. В первую очередь, программы по профилактике девиантного поведения подростков должны развивать в несовершеннолетних умение противостоять давлению со стороны и мнению большинства.

В настоящее время профилактика девиантного поведения посредством установки на здоровый образ жизни считается наиболее эффективной в работе с подростками.

Занятия физической культурой являются составной частью общей культуры личности, поэтому во многом определяет ее нравственный и социальный статус и служит решающим фактором предупреждения и

преодоления девиаций в поведении подростков. Заинтересованность в состоянии своего здоровья, увлечение физически активной деятельностью дает стимул к ведению здорового образа жизни и отказу от вредных привычек.

Подводя итог, можно выделить условия, при которых профилактика посредством установки на здоровый образ жизни будет эффективной в работе с девиантными подростками:

- создание социально-поддерживающего окружения, социокультурной и физкультурно-оздоровительной среды и активного вовлечение в нее подростков;
- использование здоровьесберегающих и оздоровительных технологий, технологий обучения здоровью и воспитания культуры здоровья;
- увеличение программ, направленных на формирование здорового образа жизни и информирования о негативных последствиях девиантного поведения и вреде курения, алкоголя, наркотиков на здоровье подростков.

#### *Список литературы*

1. Маратова А. М. Здоровый образ жизни – гармония жизни и здоровье человека / А. М. Маратова // Наука и современность. – 2013. - №22. – С. 16-20.
2. Миннегалиев М. М. Роль физической культуры и спорта в профилактике девиантного поведения учащейся молодежи / М.М. Миннегалиев // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: материалы Междунар. науч.- практ. конф. – Уфа, 2010. С. 313 – 315.
3. Терещенко Е.Е. Проблема девиантного поведения и пути ее решения / Е.Е. Терещенко// Сборники конференций НИЦ Социосфера. – 2013. – №8. – С. 96-99.

**Терехова Е.А.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург

### **Волейбол и физическая подготовка волейболистов**

Поэт и философ Ральф Уолдо Эмерсон говорил: «Главное богатство – это здоровье» и с ним невозможно не согласиться. Спорт, как раз, помогает нам становиться не только сильнее, но и, в первую очередь, здоровее. Так же спорт