

Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2011. – С. 456-458.

2. Крыжановская, О. А. Использование музыкального сопровождения в занятиях физической культурой и спортом /О.В. Крыжановская // Молодой ученый. – 2015. – №24. – С. 672-675.

3. Пермяков, О. М. Современные информационные технологии в системе подготовки специалистов по физической культуре / О.М. Пермяков, К.Н. Бараковских // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения. Материалы VII межрегиональной научно-практической конференции с международным участием. 20 апреля 2017. Москва. – 2017. – С. 37-38.

УДК 371.487

**Буденная К.И., Мягкоступова Т.В.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
Екатеринбург, Россия  
*Kseniya\_budennaya1995@mail.ru*

### **ФОРМЫ И МЕТОДЫ ПРИВЛЕЧЕНИЯ ПОДРОСТКОВ, НАХОДЯЩИХСЯ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ, К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

*Аннотация.* Деадаптированные подростки характеризуются отклонениями в нравственном, морально-волевом, а также в ряде случаев и физическом развитии. Воспитание и перевоспитание деадаптированных детей длительный педагогический процесс, характеризующийся непрерывностью, систематичностью воздействия воспитательных средств в различных сферах деятельности подростков. При планировании учебно-воспитательного процесса с занимающимися учитывается уровень их педагогической запущенности, что позволяет выбрать оптимальные средства и условия, подобрать необходимый комплекс педагогических воздействий на личность подростков, сделать процесс перевоспитания управляемым.

*Ключевые слова:* общая физическая подготовка (ОФП), спорт, деадаптированные подростки, физическая культура.

**Budennaya K.I., Myagkostupova T.V.**

Russian state vocational pedagogical university,  
Ekaterinburg, Russia  
*Kseniya\_budennaya1995@mail.ru*

## **FORMS AND METHODS OF INVOLVEMENT OF TEENAGERS IN DIFFICULT LIFE SITUATIONS IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS**

*Abstract.* Maladjusted teenagers are characterized by deviations in moral, moral and volitional, as well as in some cases and physical development. Education and re – education of maladjusted children is a long pedagogical process characterized by continuity, systematic influence of educational means in various spheres of activity of teenagers. When planning the educational process with the students takes into account the level of their pedagogical neglect, which allows you to choose the optimal means and conditions, to choose the necessary complex of pedagogical influences on the personality of adolescents, to make the process of re-education manageable.

*Keywords:* General physical training (OFP), sports, maladapted teenagers, physical education

Основная задача профилактической работы с трудновоспитуемыми подростками - вовлечение их в занятия спортом. Содержание данной работы включает в себя подбор средств, способных вовлечь трудных подростков в спортивные секции, коррекцию их нравственного, психического и физического здоровья; и освоение подростками способов спортивной работы в избранных видах спорта.

Для воспитания и перевоспитания трудных подростков в условиях деятельности спортивных секций используются программы для ДЮСШ переработанные в соответствии с рекомендациями, касающимися коррекции нравственного и психического состояния занимающихся.

Разработка программы предусматривает такие этапы, как:

1. Теоретическая подготовка - беседы, лекции, круглые столы, встречи с психологами, сотрудниками правоохранительных органов, спортсменами;

2. Нравственное воспитание – проходит параллельно с формированием интереса к систематическим занятиям физической

культурой и спортом, нацеленное вызвать у занимающихся положительные эмоциональные переживания и удовлетворение от спортивной деятельности. Осуществляется с помощью побуждающих средств (формирование интереса к спортивной деятельности; постановка перспективы, выполнение поручений тренера, оказание доверия подростку со стороны тренера, благодарность, награждение), подготовительных (беседы, подготавливающие к активной жизнедеятельности, приучение к дисциплинированности, соблюдению общественного порядка, контролю поведения, положительному отношению к труду, уважение старших, своих сверстников и младших по возрасту и т.п.), организующих (выполнение поручений тренера, участие в соревнованиях и показательных выступлениях, самостоятельное преодоление трудностей в процессе тренировок, соблюдение двигательного режима, а также режима дня); контролирующие средства (вынесение благодарности, снятие подростка с учета в органах милиции, контроль за успеваемостью, самоконтроль учащихся за соблюдением режима дня, ведение дневника тренировок, оказание помощи товарищам по секции).

3. Коррекция физического и психического здоровья подростков - формирование адекватной самооценки личности, и создание позитивных мотивационных установок, и коррекция негативных психических процессов, и развитие двигательных качеств, и формирование интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Осуществляется с помощью определенных педагогических приемов, например, таких как переключения внимания с одного вида деятельности на другой (с нелюбимой работы на любимую), создание педагогических ситуаций, в которых тревожные подростки действовали бы уверенно, без страха, напряжения (выполнение упражнений в облегченных условиях; подбор партнеров, равных по физическим данным; предоставление форы тревожным), поощрение даже при неудачном выполнении задания (способствует преодолению неуверенности, страха, воспитывает трудолюбие и решительность), постепенное, но постоянное усложнение упражнений (способствует формированию решительности, уверенности, интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями), отведение дезадаптированным подросткам ведущей роли при изучении новых упражнений, создавать ситуации, при которых у агрессивных учащихся могут быть неудачи, справедливое решение конфликтных ситуаций, проведение групповых бесед, акцентируя внимание на

положительных сторонах деятельности учащихся, умышленно умалчивая об отрицательных.

4. Общая физическая подготовка - включает в себя упражнения, разбитые на несколько категорий, способствующие совершенствованию определенных качеств. В этот перечень будут входить упражнения на общую выносливость (длительное выполнение тренировочной нагрузки в режиме умеренной и большой мощности, упражнения, вовлекающие в работу более 2/3 мышц тела), упражнения для развития быстроты движений (упражнения, которые можно выполнить с максимальной скоростью, простые по технике исполнения, хорошо освоенные занимающимися, с такой продолжительностью, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась из-за утомления), упражнения для развития силы мышц (упражнения с внешним сопротивлением - со штангой, гириями, гантелями, набивными мячами, противодействием партнера, сопротивлением упругих предметов, внешней среды, упражнения на тренажерных устройствах и упражнения с отягощением весом собственного тела - отжимания, подтягивания, подъемы силой из виса в упор, лазания по канату, шесту), упражнения для развития ловкости (овладение новыми разнообразными двигательными навыками и умениями – выполнение любых упражнений, являющихся в определенной степени новыми, например, бег в сочетании с поворотами и прыжками, спиной вперед, боком, с изменением направлений, метание легкоатлетических снарядов из различных исходных положений, после прыжков, поворотов, кувырки вперед через вращающуюся скакалку, соскоки со снарядов с поворотами, упражнения в балансировании и др.)

5. Совершенствование в избранных видах спорта - при умелом педагогическом руководстве рассматривается как наиболее эффективное средство воспитания морально-волевых и физических качеств.

#### *Библиографический список*

1. Никитушкина, Н.Н. Развитие массовой физкультурной работы по месту жительства и отдыха населения: Методическое пособие адресовано специалистам служб по организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с населением по месту жительства муниципалитетов / Н.Н. Никитушкина – М.: Москомспорт. – 2010. – 160 с.

2. Психология. Словарь / Под общей ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского – М.: Политиздат. 1990. – 494 с.

3. Холодов, Ж. К. Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд., испр. и доп. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – М.: Академия. – 2001.

УДК 796

**Быховская Е.В., Зотин В.В., Мельничук А.А.**

Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнёва,  
Красноярск, Россия

### **ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ**

*Аннотация:* в материалах статьи на основе результатов социологического исследования раскрывается значение физической культуры в жизнедеятельности студентов вузов. Опрошено 260 студентов I курса Санкт-Петербургского государственного университета экономики и финансов (СПбГУЭФ) в возрасте 18 лет, юношей и девушек, занимающихся на отделении спортивного совершенствования (n=30 чел.), основном учебном отделении (n=103 чел.), подготовительном (n=86 чел.) и специальном медицинском отделении (n = 41 чел.).

*Ключевые слова:* субкультура, меметика, потребности, удовлетворенность, здоровый образ жизни, физические кондиции, телесная гармония.

**Byhovskaya E.V., Zotin V.V., Melnychuk A.A.**

Siberian state University of science and technology named  
after academician M. F. Reshetnyov,  
Krasnoyarsk, Russia

### **VALUE OF PHYSICAL CULTURE IN ACTIVITY OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS**

*Abstract:* In materials of article, on the basis of results of sociological research, the value of physical culture in life activity of students of high schools is revealed. 260 students of 1st course of the St.-Petersburg state