

занятия необходимы, при помощи квалифицированных преподавателей удастся достичь нужных целей.

Итак, образовательная культура играет большую роль в развитии выпускников высших учебных заведений и студенческих организаций, требуется планомерная и эффективная подготовка студентов на занятиях по физической культуре.

Библиографический список

1. Ильин, Е. П. Психология спорта. - СПб.: Питер, 2016. - 352 с. Текст: непосредственный.
2. Петунии, О. В. Формирование профессионального мастерства учителя физической культуры / О.В. Петунии. М: Просвещение, 1993. 110 с. Текст: непосредственный.
3. Щербакова, А. И. Психолого-педагогическая подготовка учителя-воспитателя и пути ее оптимизации в высшей школе // Проблемы совершенствования системы психолого-педагогической подготовки учителя: Сб. научных трудов. СПб., 2013. С. 6-9. Текст: непосредственный.
4. Эбзеев, М. М. Подготовка работников отрасли «Физическая культура и спорт»: идеи и решения / М.М. Эбзеев. СПб.: Копи-Р, 2009. 378 с. Текст: непосредственный.

Сылка С.И., Ирхин В.Н.

*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет*

(НИУ «БелГУ»),

ОГАПОУ «Белгородский техникум общественного питания»

Россия, г. Белгород

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ ВО
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ДЕВИАНТНЫМИ
ПОДРОСТКАМИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЯХ

Аннотация. В статье поднимается проблема девиантного поведения и как способ профилактики данного феномена предложено использование возможностей средств физкультурно-рекреативной деятельности в системе профессионального образования во время проведения занятий по дополнительному образованию.

Ключевые слова: девиантное поведение, физическая рекреация, силовые виды спорта, ритмическая гимнастика, дополнительное образование

Переступив порог, в качестве студента, в профессионально образовательную организацию подростки сталкиваются с проблемой адаптации в коллективе, новыми преподавателями, другим распорядком дня и т.п. Подросток сталкивается с переходом от юности к зрелости, в этот момент педагогу очень важно осуществлять контроль, в случае возникновения трудностей быть наставником. На данном этапе возникают трудности в самоидентификации, самореализации и адаптации к новым условиям. В данном случае речь может идти о социальной дезадаптации индивида, его неспособности адекватно вжиться в новую социальную среду [1]. Ведь в данном случае происходит кардинальная смена окружения и условий получения знаний, вынужденная смена места жительства, отдаление от семьи и школьных друзей. В этот возрастной период подростку необходимо сделать целую серию социальных и индивидуально-личностных выборов, идентификаций и самоопределений [4]. Также в свою очередь из-за роста преступности в нашей стране, крайних проявлений жестокости и агрессии данная проблема вызвала интерес и необходимость в проведении исследования. Если рассматривать возрастной состав преступности несовершеннолетних согласно официальной статистике с

14–15 лет, 16–17 лет и 18–24 года, наименьшее число преступлений совершается в «младшей» возрастной группе несовершеннолетних, возрастная группа учащихся школьники 7-9 класс, а к 16–17-ти годам число совершённых преступлений возрастает вдвое, именно в этом возрасте подросток является учеником старшей школы либо же студентом профессионально образовательных организаций. Можно прийти к выводу что этот возрастной период является ответственным, критичным и требует особого внимания со стороны учебного заведения [3].

В свободное время от занятий часть подростков с здоровой самооценкой и правильно привитыми культурными ценностями организуют себе досуг такими способами как: посещение спортивных секций, кружков, посещение кино или театров, прогулки на свежем воздухе, организация и участие в волонтерских движениях. В случае с подростками которые стоят на пороге самоопределения, которым уделялось недостаточно внимания со стороны родителей или вовсе они были предоставлены сами себе стоит сложная задача и огромная психоэмоциональная нагрузка. И если в учебном заведении педагоги не обратят внимание и не окажут должного внимания, помогая определить для такого подростка цель и место в обществе. Обучающийся замкнётся в себе и со временем начнёт проявлять агрессивное поведение, начнёт бродяжничать, прогуливать или отказываться от обучения, лгать, вести беспорядочную половую жизнь, заниматься воровством, вымогательством, хулиганством, употреблением алкоголя, наркотических веществ, курения.

Несомненно, укрепление физических качеств и развитие духовной культуры способствует снижению не только уровня антиобщественного противоправного поведения несовершеннолетних, но и обеспечивает эффективность их духовно-нравственного воспитания. Учитывая тот

факт что занятие каким либо видом спорта предусматривает со стороны обучающегося огромного внимания и сил как физических так и эмоциональных, что не подходит для эмоциональной разгрузки и возможности переосмыслить какие либо возникшие ситуации в процессе дня, отвлечься от внешних факторов поскольку занятия спортом требуют огромного внимания предполагается если привлекать обучающихся к физкультурно-рекреативной деятельности, которая не нацелена на спортивный результат и поэтому одинаково доступна для лиц с любым уровнем физической подготовленности такова деятельность поспособствует достижению поставленных целей и позволит подростку чувствовать себя комфортно.

Содержание физкультурно-рекреативной деятельности включает: массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия; занятия отдельными видами спорта с целью активного отдыха, оздоровления, переживания “мышечной радости”, снятия нервно-эмоционального напряжения, повышения работоспособности; самостоятельные формы занятий физическими упражнениями, играми, туризмом; рекреационные упражнения и мероприятия в режиме учебного или рабочего дня, сопровождающиеся положительными переживаниями; микросеансы отдельных упражнений; соревновательные формы занятий, не имеющие выраженной спортивной ориентации [2].

Возраст 16-20 лет является благоприятным для развития всех силовых способностей [5]. Следовательно, в качестве средств физической рекреации можно использовать элементы различных силовых видов спорта и ритмической гимнастики.

Использование упражнений из силовых видов спорта таких как: тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, армреслинг, бодибилдинг, перетягивание каната, стронгмен, кроссфит, армлифтинг, воркаут на спортивных праздниках в зонах рекреации позволит привлечь

обучающихся и повысить их физические качества, а главное убережет их от пагубного влияния окружающей среды и от вредных привычек.

Безусловно, силовые виды спорта больше привлекают юношей нежели девушек по этому на базе ОГАПОУ «Белгородский техникум общественного питания» были организованны две секции в рамках внеурочных занятий под руководством педагогов дополнительного образования по общей физической подготовке и ритмической гимнастике. Задачей педагога является привлечение подростков к занятиям физической культуры с целью получения ими удовольствия, хорошего самочувствия и настроения, восстановления умственной и физической работоспособности. Во время занятий по общей физической подготовке используются упражнения из гиревого спорта, пауэрлифтинга, армрестлинга, тяжелой атлетики. А в свою очередь во время занятий по ритмической гимнастике используются различные гимнастические упражнения и комплексы составленные с учётом пожеланий обучающихся. Во время занятий используются средства силовых видов спорта и гимнастики но с обязательным соблюдением принципов физкультурно-рекреативной деятельности. Среди которых можно выделить ориентацию на получение удовольствия, преимущественно здоровьеориентированную направленность, а также нацеленность на процесс занятий, а не на результат [2].

Данные принципы, как правило, предполагают выполнение упражнений из силовых видов спорта в облегченных условиях. Например, сокращать амплитуду соревновательных и специально-подготовительных упражнений, использовать комфортный темп, не стремиться к соблюдению принципов периодизации спортивной тренировки, отказываться от нагрузок, приводящих к значительному утомлению. Следует учесть тот факт, что физкультурно-рекреативная деятельность не предусматривает тренировочный и соревновательный

принцип, а подразумевает добровольную двигательную активность с использованием средств физической культуры, направленную на восстановление работоспособности, организацию активного отдыха и полезного досуга, все упражнения выполняются заведомо по желанию обучающихся, без упора на достижение высоких результатов.

Библиографический список:

1. Быструшкин С.К., Селиверстова И.Г., Тютерева И.А., Тютерев В.Н., Грибцова Л.С., Гениатулина Е.В. Психофизическая адаптация обучающихся первого курса колледжа к учебной деятельности // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2020. – № 2. – С. 15-18
2. Воронков А.В. Педагогические условия организации физкультурно-рекреативной деятельности в учительском коллективе : диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.01 Белгород, 2007 202 с., Библиогр.: с. 154-173 РГБ ОД, 61:07-13/276
3. Доржиева Е. Б. Криминологическая характеристика преступности несовершеннолетних // Молодой ученый. — 2018. — №23. — С. 78-80.
4. Огородник С. И., Масолова М. И. Особенности и трудности адаптации первокурсников в учреждениях среднего профессионального обучения // Молодой ученый. — 2016. — №20. — С. 649-651. — URL <https://moluch.ru/archive/124/34136/> .
5. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. - М.: Физкультура и спорт, 1991.- 224с.

Тимашева В.Д., Котельников С.А.

НЧОУ ВО «Технический университет УГМК»,

Свердловская область, г. Верхняя Пышма

mr.rgppu@mail.ru

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

Аннотация. Нынешняя тенденция возрастания интереса к здоровому образу жизни не может не радовать. Во всех соц. Сетях, на