

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Балашовский институт (филиал)

Кафедра физической культуры и безопасности жизнедеятельности

**ПРОФИЛАКТИКА УВЛЕЧЕНИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫМИ  
ВИДАМИ ДОСУГА У ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШИХ  
КЛАССОВ**

---

название темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

Студента 5 курса 354 группы  
направления подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование» (с двумя  
профилями подготовки), профилей «Физическая культура. Безопасность  
жизнедеятельности»

код и наименование направления (специальности)  
психолого-педагогического факультета

---

наименование факультета, института, колледжа

Никитина Данилы Алексеевича

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель:

доцент кафедры физической культуры и безопасности  
жизнедеятельности, кандидат

социологических наук, доцент

должность, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_

дата, подпись

Е.А. Цыглакова

инициалы, фамилия

Заведующий кафедрой физической культуры и  
безопасности

жизнедеятельности,

кандидат педагогических наук, доцент

должность, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_

дата, подпись

А. В. Викулов

инициалы, фамилия

Балашов 2024

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Вопросы организации досуговой деятельности современных подростков и молодых людей в наши дни являются достаточно актуальными. В последние годы отмечается тенденция быстрого роста количества людей, особенно молодых, увлекающихся экстремальными видами досуга по всему миру.

Например;

- в США и Австралии за последние 30 лет, произошло увеличение их количества в 2,5 раза;

- в европейских странах, особенно таких, как Англия и Германия - в 3 раза;

- в нашей стране, за последние 20 лет, их количество увеличилось в 1,5 раза.

Стоит подчеркнуть, что сфера современных экстремальных увлечений охватывает собой достаточно широкий возрастной диапазон, приблизительно от 14 лет до 35-40 лет. Экстремальные увлечения представлены в различных видах и формах, начиная от профессиональных занятий экстремальными видами спорта, и, заканчивая шокирующими общество, подростковыми «играми на выживание». В этих случаях, действия подростков, не подкрепленные надлежащей физической подготовкой, не редко несут опасность для здоровья и жизни молодых людей. В наши дни разновидностей экстремальных увлечений становится все больше, как и больше молодых людей, увлекающихся ими. На данной основе образующих новые неформальные группы и молодежные субкультуры, например такие, как трейнсерфинг, руфинг, кайуокинг и др. Существует много причин, подталкивающих молодых людей к увлечению экстримом. В качестве них могут выступать: желание получить признание, выделиться, решить свои психологические проблемы, принадлежать к референтной группе, стремление соответствовать моде и др.

Перед образовательной организацией, как важнейшим социальным институтом, стоит задача, связанная с профилактикой увлечения молодыми людьми экстремальными видами досуга. Дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности» обладает большим потенциалом для решения данной задачи. Стремление к социальным рискам, возможно минимизировать посредством вовлечения обучающихся в различные виды рационально организованного досуга.

**Цель исследования:** показать пути профилактики увлечения экстремальными видами досуга у обучающихся старших классов.

**Объект исследования:** учебно-воспитательный процесс в образовательной организации по профилактике увлечения экстремальными видами досуга.

**Предмет исследования:** профилактика увлечения экстремальными видами досуга у обучающихся старших классов.

**Задачи исследования:**

1) показать основные виды современных опасных молодежных увлечений;

2) подобрать диагностический инструментарий для оценки у обучающихся старших классов склонности к экстремально-рискованному поведению, потребности в острых ощущениях, осведомленности по вопросам, касающимся экстремальных молодежных увлечений и их опасностей;

3) разработать комплекс мероприятий, направленный на профилактику увлечения обучающимися экстремальными видами досуга и оценить его эффективность.

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы по теме исследования, планирование педагогического исследования, тестирование, анкетирование, математико-статистические методы обработки результатов исследования, обобщение.

**Структура работы:** работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка использованных источников, включающего 24 наименования, приложений.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

В первой главе «**Теоретический анализ проблемы экстремальных молодежных увлечений**» рассматриваются особенности досуговой деятельности. В научной литературе термин «досуг» достаточно часто употребляется в трех значениях, в качестве синонима:

- свободного времени либо же его части;
- нерабочей/свободной деятельности с различными модификациями;
- состояния или психологического переживания человека на данный конкретный момент.

Стоит отметить, что наибольшим объемом досугового времени обладают возрастные категории, к которым относятся молодежь и пенсионеры. Досуговая деятельность предоставляет им возможность удовлетворять потребность в общении и увлечениях, в активном отдыхе, решении бытовых вопросов и т.д.

Основными характеристиками досуговой деятельности являются:

- ярко выраженные физиологические, психологические и социальные аспекты данного вида деятельности;
- добровольность при выборе рода занятий и степени активности;
- не регламентированность, а свобода;
- она оказывает влияние формирование и развитие личности;
- она позволяет личности самовыражаться и самоутверждаться посредством свободно выбранных действий;
- досуг позволяет удовлетворять потребностей личности и обеспечивает получение позитивных эмоций персонального удовольствия.

Молодежный досуг стоит рассматривать в качестве своеобразной «зоны невмешательства», необходимой молодым людям для самопроверки,

оценки собственного «Я». Подростковый досуг, кроме всего прочего, является сферой, позволяющей подрастающему человеку попробовать себя в новых ролях, отличающихся от семейных и школьных ролей. В нем раскрываются естественные потребности подростка в свободе и независимости, активной деятельности и самовыражении. Таким образом, молодежной досуговой деятельности свойственна еще и самореализационная функция.

Нередко подростки, стремясь определить для себя границы допустимого, совершают действия, являющиеся опасными для здоровья и жизни, и, нередко противозаконными. В наше время, в обществе существует большое количество разнообразных неформальных объединений подростков и молодежи, которых привлекают экстремальные виды времяпрепровождения.

Проведен анализ видов современных экстремальных молодежных досуговых увлечений. Подчеркивается, что в наши дни выделяются следующие наиболее опасные виды экстремального досуга молодежи, к которым относятся ружинг, кайуокинг, диггерство, сталкерство, зацепинг (трейнсерфинг), бейскламбинг, планкинг, паркур, акрострит, «собачий кайф». Данные виды современных молодежных экстремальных досуговых являются опасными для жизни и здоровья несовершеннолетних.

Следует отметить тот факт, что разновидностей экстремальных увлечений молодых людей существует намного больше тех, которые рассмотрены автором. Вызывает опасение тот факт, что число их постоянно растет, привлекая при этом к себе все большее количество молодых людей и подростков, которые образуют новые неформальные группы.

Причины увлеченности молодых людей экстремальным видом досуга:

- наличие у молодых людей потребности в выбросе адреналина;
- попытка расширить свои личностные границы и пространство;
- противопоставление себя физическим законам природы;

- потребность в преодолении страха и личностных ограничений «стереотипов поведения»;

- потребность в самоутверждении;

- потребность в сублимации сильных негативных переживаний и др.

Во второй главе **«Практические формы профилактики увлечения старшеклассниками экстремальными видами досуга»** представлены результаты проведенного исследования и предложен комплекс мероприятий и методические рекомендации, направленные на профилактику увлечения обучающимися экстремальными видами досуга.

Для оценки у обучающихся старших классов склонности к экстремально-рискованному поведению, потребности в острых ощущениях, осведомленности по вопросам, касающимся экстремальных молодежных увлечений и их опасностей, в 2023-2024 учебном году проведено исследование, в котором принимали участие 16 обучающихся 10-го класса.

Методиками исследования выступали:

1. Методика «Самооценка склонности к экстремально-рискованному поведению» М. Цуккермана.

2. Методика диагностики степени готовности к риску А.М. Шуберта (Тест-опросник склонности к риску А.М. Шуберта). Данный опросник позволяет оценить особенности поведенческих реакций человека в ситуациях, которые сопряжены с неопределенностью для жизни и требуют от человека нарушения установленных правил и норм.

3. Авторская анкета для оценки уровня осведомленности старшеклассников по вопросам, касающимся экстремальных молодежных увлечений и их опасностей, включающая 14 вопросов.

В результате исследования выявлены обучающиеся, которых можно отнести к группе риска в отношении выбора экстремального способа проведения досуга и обучающиеся, имеющие недостаточный уровень знаний по вопросам, касающимся экстремальных видов молодежного досуга и связанных с ним опасностей для жизни и здоровья.

Отмечается, что в работе с обучающимися, практикующими рискованные экстремальные виды досуга необходимо соблюдать следующие принципы:

1. Профилактическая работа должна планироваться и реализовываться с учетом возрастных и субкультурных особенностей подростков с рискованным поведением.

2. Следует учитывать потребности группы обучающихся с рискованным поведением.

3. Необходимо на всех этапах реализации профилактики, привлекать их к активной работе по принципу «равных».

4. В процесс профилактической работы целесообразно вовлекать значимое окружение, в том числе и родителей обучающихся.

5. При осуществлении данного вида работы следует учитывать гендерные особенности обучающихся.

Разработан комплекс мероприятий, направленных на профилактику увлечения обучающимися экстремальными видами досуга, в себя включает:

1. Проведение исследования, с целью выявления обучающихся, имеющих высокий уровень склонности к экстремально-рискованному поведению и увлечению экстремальными видами досуга.

2. Классный час «Популярные виды экстрима среди молодежи и их опасность».

3. Диспут «Молодежный экстрим в опасном формате».

4. Просмотр фильма «10 самых опасных развлечений подростков, которые ничего, кроме недоумения, не вызывают».

5. Круглый стол с привлечение медиков, психологов, работников правоохранительных органов, родителей обучающихся «Планета экстрима».

6. Проведение спортивных праздников «А ну-ка, парни!», «А ну-ка, девушки!».

7. Выполнение проекта «Опасные молодежные увлечения и их профилактика».

8. Тренинг «Экстремальные увлечения молодежи – искусство или игры ценою в жизнь?».

9. Организацию поездки в экстрим-парк в Корольковом саду в г. Саратове.

После частичной реализации предложенного комплекса мероприятий проведена оценка его эффективности.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

К основным видам современных опасных молодежных увлечений относятся:

- руфинг;
- кайуокинг, являющийся подвидом скайуокинга;
- диггерство;
- сталкерство;
- зацепинг (трейнсерфинг);
- бейскламбинг и бейсджампинг;
- планкинг;
- паркур;
- акрострит;
- «собачий кайф».

Рассматриваемые виды современных молодежных экстремальных досуговых увлечений могут привести если не к летальному исходу, то – к весьма серьезным последствиям для здоровья.

Подобран диагностический инструментарий оценки у обучающихся старших классов склонности к экстремально-рискованному поведению, потребности в острых ощущениях, осведомленности по вопросам, касающимся экстремальных молодежных увлечений и их опасностей. Проведено исследование, в котором принимали участие обучающиеся 10-го класса, в количестве 16 человек.

Результаты исследования, проведенного при помощи использования опросника М. Цуккермана «Самооценка склонности к экстремально-



рискованному поведению», позволили сделать вывод о том, что у 38% респондентов отмечается высокий уровень поиска острых ощущений, что, в свою очередь, может быть объяснено психологическими особенностями обучающихся данного возраста. Респондентам в количестве 13% достаточно трудно переносить однообразие в повседневной жизни, также у 13% обучающихся зафиксированы высокие показатели по шкале «поиск новых ощущений» и по шкале «неадаптивное стремление к трудностям».

Результаты исследования, проведенного с помощью методики диагностики степени готовности к риску А.М. Шуберта, позволили выявить обучающихся, в количестве 19% у которых отмечается высокий уровень склонности к риску. Следовательно, данных обучающихся можно отнести к группе риска в отношении выбора экстремального способа проведения досуга.

В процессе проведения анкетирования выявлены обучающиеся, в количестве 19%, имеющие предпочтение к экстремальным видам досуга, однако его вид они назвать отказались. У 25% обучающихся есть знакомые, которые имеют опасные увлечения.

Факторами, способствующими, тому, что люди начинают увлекаться экстремальными видами досуга, 68% были названы - «увлекаются друзья и знакомые», 38% - «влияние социальных сетей» и 19% - «потребность в экстриме».

Обучающиеся, в количестве 62% не знают, какое влияние могут оказывать данные увлечения на психическое и физическое здоровье человека и 25% респондентов не знают о наказании, предусмотренной за занятия данным видом досуга. Безопасные альтернативы данным увлечениям не смогли назвать 56% респондентов.

Полученные в ходе исследования результаты свидетельствуют о том, что старшеклассники предпочитают развлекательный или домашний досуг. Активные формы досуга, такие как «прогулки на свежем воздухе», «занятия спортом, туризмом», к сожалению, не пользуются большой популярностью у

обучающихся.

Анализируя ответы, данные на вопросы анкеты, удалось выявить группу обучающихся, имеющих недостаточный уровень знаний по вопросам, касающимся экстремальных видов молодежного досуга и их опасности, и в силу недостатка знаний, способных посчитать эти виды для себя привлекательными.

Опираясь на результаты исследования, разработан комплекс мероприятий, направленный на профилактику увлечения обучающимися экстремальными видами досуга, включающие комплекс мероприятий для работы в данном направлении.

Для обучающихся группы риска предложена программа тренинга жизнестойкости, способствующего, по мнению автора, профилактике увлечения обучающимися экстремальными видами досуга.

Комплекс предложенных мероприятий реализован частично.

На контрольном этапе эксперимента было проведено повторное исследование.

Оценивая результаты исследования проведенного при помощи использования опросника М. Цуккермана, можно наблюдать:

- снижение высокого уровня по шкале «поиска острых ощущений» с 38% до 31% и среднего с 31% до 25%;

- увеличение количества обучающихся, у которых отмечается низкий уровень поиска острых ощущений с 31% до 44%.

Отмечается снижение у обучающихся высокого уровня, зарегистрированного по шкале «непереносимость однообразия» с 13% до 6%, среднего с 56% до 44%. Изменилось количество обучающихся, у которых регистрируется низкий уровень по данной шкале с 31% до 50%.

Наблюдается тенденция изменения результатов по шкале «Неадаптивное стремление к трудностям»:

- снизилось количество обучающихся с высоким уровнем с 13% до 6%, со средним уровнем с 37% до 25%. Изменилось количество обучающихся, у которых регистрируется низкий уровень по данной шкале с 50% до 69%.

Результаты проведенного исследования по методике А.М. Шуберта, свидетельствуют о снижении количества обучающихся с высоким уровнем выраженности потребности в острых ощущениях, с 19% до 13%.

Таким образом, предложенный комплекс мероприятий, по мнению автора, можно использовать в образовательном процессе при осуществлении работы в области профилактики увлечения обучающимися экстремальными видами досуга.