

А  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра педагогики и психологии

Заведующая кафедрой

\_\_\_\_\_ Шукаева А.В.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

РОЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В ПРОФИЛАКТИКЕ  
РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ЗАВИСИМОСТЕЙ У ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЫХ  
ЛЮДЕЙ

Магистерская диссертация

по направлению 49.04.01 «Физическая культура»

(профиль – «Профессиональное образование в сфере физической культуры и  
спорта»)

Магистрант \_\_\_\_\_ Радонегова К.А.

Научный руководитель:

к.п.н., доцент \_\_\_\_\_ Пегов В.А.

Оценка за работу \_\_\_\_\_

Председатель ГЭК: \_\_\_\_\_ Заенчковский Э.М.

Смоленск 2016

А

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА .....	11
1.1. Понятие «здорового образа жизни» .....	11
1.2. Понятие и характеристики двигательной активности и её значение в формировании здорового образа жизни .....	13
1.3. Проблема свободного времени у современного школьника.....	16
1.4. Характеристика технологических зависимостей .....	19
Глава 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	23
2.1. Задачи исследования .....	23
2.2. Методы исследования .....	23
2.3. Организация исследования .....	26
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ .....	28
3.1. Общая картина аддиктивного поведения у школьников и студентов.....	28
3.2. Структура свободного времени у школьников студентов .....	29
3.3. Характер проявления аддиктивного поведения в представлениях подростков и молодых людей.....	35
3.4. Взаимосвязь между уязвимостью (или устойчивостью) к аддиктивному поведению и характером двигательного опыта подростков и молодых: профилактические возможности двигательной активности .....	41
Выводы .....	45
Практические рекомендации .....	49
Литература .....	50
Приложение .....	58

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Потребность в движении – одна из общебиологических потребностей организма, играющая важную роль в его жизнедеятельности и формировании человека на всех этапах его эволюционного развития. Индивидуальное развитие человека также происходит в неразрывной связи с активной мышечной деятельностью [8].

Двигательная активность принадлежит к числу основных факторов, определяющих уровень обменных процессов организма и состояние его костной, мышечной и сердечно-сосудистой системы. Она связана тесно с тремя аспектами здоровья: физическим, психическим и социальным, и в течение жизни человека играет разную роль. Потребность организма в двигательной активности индивидуальна и зависит от многих физиологических, социально-экономических и культурных факторов. Уровень потребности в двигательной активности в значительной мере обуславливается наследственными и генетическими признаками. Для нормального развития и функционирования организма, сохранения здоровья необходим определенный уровень физической активности. Этот диапазон имеет минимальный, оптимальный и максимальный уровни двигательной активности [12,13]. Минимальный уровень позволяет поддерживать нормальное функциональное состояние организма. При оптимальном достигается наиболее высокий уровень функциональных возможностей и жизнедеятельности организма; максимальные границы отделяют чрезмерные нагрузки, которые могут привести к переутомлению, резкому снижению работоспособности. При этом возникает вопрос о привычной физической активности, которую можно определить уровнем и характером потребления энергии в процессе обычной жизнедеятельности.

Двигательная активность человека интенсивно исследовалась и исследуется с точки зрения влияния её на соматическое и психологическое

здоровье, на формирование профессиональных навыков, на спортивные достижения. Также изучается вопрос о роли двигательной активности в профилактике вредных привычек [16].

При этом двигательный опыт и двигательная активность у достаточно большого количества детей, подростков и молодых людей или вообще свелась к нулю, или стала «виртуальной». Так, по данным профессора Р. Struk [72], если в 1979 г. 22% немецких детей больше не играли на улице, то в 1995 – уже 55%. К тому же 60% первоклассников обнаруживают нарушения осанки, 35% – излишний вес, 40% имеют слабое кровообращение, 38% не могут надлежащим образом координировать движения рук и ног, и более 50% имеют проблемы в координации при беге, прыжках и плавании.

Всё это происходит на фоне роста числа зависимостей у современных подростков и молодых людей. В то числе, и новых, «технологических». Компьютер хоть и облегчает человеку жизнь, но в тоже время может вызвать серьезную зависимость. И особенно уязвимы в этом плане дети и подростки, которые еще не сформировались как личности и легко поддаются пагубному влиянию, забывая при этом заниматься спортом, читать книги, общаться с живыми (а не в Интернете) друзьями. Многие компьютерные игры вызывают агрессивный настрой [4, 24, 52]. Детям и подросткам, «живущим» в Интернете, зачастую необходима социальная поддержка: они испытывают большие трудности в общении, неудовлетворенность, им свойственна низкая самооценка в реальной жизни, закомплексованность, застенчивость и т.п. [27, 35].

Потребность в занятиях на компьютере или игровых приставках становится всё сильнее, вступая в конкуренцию с голодом, жаждой, потребностью в живом общении, отдыхе и пр. Ещё двадцать лет назад о таких состояниях ничего не было известно, их практически не существовало. Сейчас обследуя учащихся школ можно выявить не один десяток склонных к виртуальной аддикции молодых людей. Всё проще и дешевле доступ в Интернет. По мере развития компьютерных технологий ситуация будет

однозначно ухудшаться. Уже сейчас необходимо исследовать и решать данную проблему как с точки зрения медицинских психологов и психиатров, так и с педагогической позиции для выработки методов профилактики и лечения.

Среди характеристик современного молодого поколения – детей, подростков и молодёжи 90-х гг. XX в. – 10-х гг. XXI в. – нередко звучат те качества, которые, с одной стороны, обозначают специфику технологической цивилизации и информационного общества, а, с другой стороны, могут быть распознаны, как источник нынешних и будущих проблем. Например, признаками технологической цивилизации и информационного общества являются информационное пространство, электронная демократия, электронное правительство, цифровые рынки, электронные социальные и хозяйственные сети. А среди названий современного молодого поколения мы встречаем – «цифровое поколение» [51], «generation touch (поколение кнопки)» [70], «поколение интернета» [11], «поколение геймеров» [25, 60, 71], и др. Это означает, что с самого рождения нынешние дети во многих семьях буквально «вставлены» в пространство, которое уже нельзя назвать в полной мере жизненным и живым в силу того, что оно пронизано механическими и электронными устройствами.

Если здесь мы наблюдаем некое соответствие между технологичностью информационного общества и молодого поколения, то следующий аспект, наоборот, отражает нечто противостоящее друг другу: в то время, как электронные устройства демонстрируют «нечеловеческие», запредельные скорости в своей работе, само человечество, наоборот, всё больше погружается в тотальную обездвиженность.

Констатация нарастающей обездвиженности современных людей нередко ограничивается понятием «гиподинамия», которое, как правило, подразумевает только количественный аспект существующей проблемы. Чаще всего не берётся для рассмотрения факт обеднения двигательного

опыта детей и подростков с точки зрения качественных характеристик [7, 9, 33].

Ещё одна ограниченность взгляда обнаруживается в том, что данную обездвиженность преимущественно относят только к телесным проявлениям человека. Но многие исследователи в не меньшей степени отмечают и духовно-душевную деформацию в становлении современных людей [61, 15]. В частности, альтернативой и серьёзным вызовом воспитанию духовных ценностей у молодого поколения является всё большее распространение среди детей, подростков, юношей и девушек девиантных и аддиктивных форм поведения. Среди них необходимо особо выделить новые, так называемые «технологические» зависимости [11, 60, 68], которые таковыми, в отличие от старых (алкогольной, никотиновой, наркотической, игровой) не распознаются большинством нынешних педагогов и, особенно, родителей. Нередко молодые родители сами имеют пристрастие или к компьютерным играм (преимущественно папы), или к «зависанию» в социальных сетях (преимущественно мамы). В этой ситуации проблематично говорить о каком-либо приобщении детей и подростков к духовным ценностям человечества.

С другой стороны, активно продолжается поиск средств и способов профилактики формирования аддиктивного поведения у молодого поколения, создания психологической и личностной устойчивости [3, 56, 69], в том числе, с использованием возможностей физической культуры и здоровой двигательной активности [19, 42].

Всё выше сказанное обозначает область противоречий, которые и определяют актуальность нашего исследования (табл. 1.):

## Противоречия, определяющие актуальность научной работы

Противоречия между:		
стремлением подростков и молодых людей к расширению диапазона индивидуального самовыражения	и	<i>зауживанием человеческих возможностей в результате аддиктивного поведения</i>
ускорением темпа жизни благодаря нарастающей включённости детей в виртуальные и запредельные для человека скорости	и	<i>обеднением их реального двигательного опыта</i>

**Цель исследования:** определить профилактические возможности двигательной активности при формировании устойчивости подростков и молодых людей к различным видам зависимостей.

**Объект исследования** – учащиеся 5-11-х классов средних школ гг. Смоленска и Москвы, студенты ФГБОУ ВО «СГАФКСТ».

**Предмет исследования** – представления учащихся и студентов о проблеме зависимостей и своей двигательной активности.

**Гипотеза исследования.** В ходе исследования мы исходили из предположения о том, что характер двигательной активности подростков и молодых людей взаимосвязан с их устойчивостью или уязвимостью по отношению к старым и новым видам зависимостей.

**Научная новизна** исследования заключается в том, что теоретически обоснована и экспериментальным путём установлена взаимосвязь между характером двигательной активности подростков и молодых людей и их резистентностью к «старым» и «новым» видам зависимостей.

Было экспериментально показано, что насыщенный и интенсивный двигательный опыт в детские и подростковые годы не только способствует физическому развитию человека, но и обладает статистически выраженными профилактическими возможностями в вопросах формирования устойчивости к различным формам аддиктивного поведения.

**Практическая значимость работы** определяется тем, что, во-первых, полученная картина распределения свободного времени у подростков может быть применена при разработке программы курсов для родителей учащихся начальных и средних классов общеобразовательной школы с целью их просвещения относительно негативного воздействия компьютерных игр и пребывания в социальных сетях, что, безусловно, значимо в контексте усугубляющейся проблемы зависимостей у детей, подростков и молодых людей.

Во-вторых, применявшиеся анкеты в совокупности с тестами В. Д. Менделевича и Янг-Лоскутовой могут быть использованы с целью выявления групп риска, а также с целью повышения эффективности и качества воспитательного процесса в общеобразовательных школах, средних специальных и высших учебных заведениях.

Включение данной методики исследования предрасположенности к различного рода зависимостям в программу мониторинга позволит увидеть реальную картину, оценить и проанализировать представления различных категорий людей о проблеме аддиктивного поведения.

**Основные положения, выносимые на защиту:**

1. Структура свободного времени и предпочитаемые виды деятельности у молодого поколения имеет выраженную тенденцию изменения в сторону аддиктивных форм поведения. Наблюдается негативная динамика и деформация свободного времени в возрасте от 12 до 21 года с заменой действительного двигательного опыта пребыванием в виртуальной реальности.

2. Уязвимость подростков и молодых людей к старым видам зависимостей (алкогольной, никотиновой, наркотической) статистически значимо сопряжена с уязвимостью к новым, «технологическим» видам аддиктивного поведения. Нездоровое изменение состояния сознания достигается как употреблением аддиктивных веществ, так и погружением в виртуальный опыт.

3. Высокая по объёмным показателям и разнообразная по качеству двигательная активность подростков и молодых людей в их прошлом и актуальном опыте создаёт благоприятные условия для формирования у них личностной устойчивости как к старым видам аддиктивного поведения, так и к «технологическим» зависимостям.

#### **Список публикаций по теме работы:**

1. Радонегова К.А. Особенности рекреационной двигательной активности современных детей и подростков / К.А. Радонегова // Сб. науч. труд. молодых учёных / Под общ. ред. В. А. Пегова. – Смоленск: СГАФКСТ, 2014. – Вып. 21. – С.61-64.

2. Пегов В.А., Радонегова К.А. Возможности и проблемы рекреационной деятельности у подростков, юношей и девушек / В.А. Пегов, К.А. Радонегова // Сб. матер. 66-ой науч.-практ. конф. и науч.-метод. конф. проф.-препод. сост. СГАФКСТ по итогам НИРС за 2015 г. / Под ред. Д.Ф. Палецкого, Л.П. Грибковой. – Смоленск: СГАФКСТ, 2016. – С.107-108.

3. Пегов В.А., Пегова А.В., Радонегова К.А., Случ Г.М. Проблема формирования ценностей духовной культуры в условиях деформированного телесного опыта детей и подростков / В.А. Пегов, А.В. Пегова, К.А. Радонегова, Г.М. Случ // Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості: збірник статей за матеріалами III міжн. науково-практичної онлайн-конференції (Слов'янськ, Україна, 24-25 березня 2016 р.) в 2 т. / за ред. В.М. Пристинського, О.І. Федорова. – Слов'янськ: ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», 2016. – Т.1. – С.124-129.

Результаты научных исследований успешно были представлены на научно-практических конференциях среди студентов СГАФКСТ (г. Смоленск, 2015; г. Смоленск, 2016, 1 место, секция «Теоретико-методические и социально-психологические исследования»), на Областном конкурсе студенческих научных работ 2016 года.

Результаты исследования внедрены в практику МБОУ «СШ №2», что подтверждено актом внедрения.

**Структура и объём диссертации.** Содержание диссертации изложено на 72 страницах компьютерной вёрстки и состоит из введения, 3-х глав, выводов, практических рекомендаций, списка литературы и приложений. Диссертационная работа иллюстрирована 4 рисунками, 1 таблицей, библиографический указатель включает 73 литературных источника, из них 7 зарубежных авторов.