

М. А. Гнездилов

## ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ И ПРЕОДОЛЕНИЯ АНТИСОЦИАЛЬНЫХ ОТКЛОНЕНИЙ В ПОВЕДЕНИИ ПОДРОСТКОВ

В данной работе освещены проблемы предупреждения и преодоления антисоциальных отклонений в поведении подростков. Анализируются состояние и причины подростковых антисоциальных проявлений. Современная ситуация с подростками рассматривается с учетом существенных изменений криминологической обстановки в стране и условиях государственно-политических и социально-экономических преобразований последнего периода. На основе приведенных данных педагогических исследований осуществлен подбор средств и методов направленной педагогической коррекции антисоциальных проявлений в поведении подростков.

**Ключевые слова:** *дезадаптированные подростки, подростковая преступность, использование занятий физической культурой, коррекция антисоциальных отклонений, направленное воспитание личности, адаптация подростков.*

В условиях глобальных перемен, происходящих сегодня в России, идет перестройка психологии человека, его взглядов, убеждений, нравственных ценностей и социальных ролей. И если для одних преобразования не столь болезненны, то для других они становятся личной трагедией, приводящей к дезадаптации и девиации.

Наиболее чувствительными к социальным и психологическим стрессам оказались подростки. По самым приблизительным подсчетам МВД, в России более 700 тысяч детей-сирот, 2 млн подростков неграмотны. В 2005 г. было зарегистрировано более 154 тысяч преступлений, совершенных несовершеннолетними. «К этим данным необходимо добавить еще 60–70 тысяч преступлений, совершенных детьми, не достигшими возраста привлечения к уголовной ответственности», – заявил глава МВД. Также данные МВД РФ указывают что в 2006–2007 гг. на учете в органах внутренних дел состояло 425 тысяч несовершеннолетних. В подразделении по делам несовершеннолетних ГУВД Анжеро-Судженска количество подростков, стоящих на учете, за последние несколько лет постоянно увеличивается, и на текущий период колеблется от 450 до 500 детей.

Для преодоления сложившейся ситуации нужен поиск путей выхода из создавшегося положения. Наиболее эффективный путь предупреждения растущей подростковой преступности, снижения количества существующих или потенциальных правонарушителей – это вовлечение детей и подростков в социально значимую деятельность, в том числе систематические занятия физической культурой и спортом [1; 2].

В специальных исследованиях отмечалось, что до настоящего времени в процессе внеурочных занятий программный материал по физическому воспитанию был в основном ориентирован на подростков, не имеющих отклонений как в психоэмоциональном, так и педагогическом планах [3; 4].

**Проблема исследования** состоит в объективной необходимости научно обоснованной разработки, опытной проверки и внедрения в практику целенаправленного использования занятий физической культурой для предупреждения и преодоления антисоциальных отклонений в поведении подростков.

Анализ научно-методической литературы и существующей практики позволил сделать вывод о недостаточной проработанности данной проблемы.

Это определило **цель нашего исследования** – выявить, теоретически обосновать и экспериментально проверить влияние целенаправленного использования занятий физической культурой для предупреждения и преодоления антисоциальных отклонений в поведении подростков.

В соответствии с целью решались следующие **задачи исследования**:

1. Изучить состояние теоретической и практической разработанности исследуемой проблемы.
2. Выявить индивидуальные особенности физического и психоэмоционального социального состояния дезадаптированных подростков 13–15 лет.
3. Разработать и теоретически обосновать вариативную часть программы по физическому воспитанию, направленной на предупреждение возникновения антисоциальных отклонений в поведении подростков 13–15 лет.
4. Экспериментально проверить эффективность влияния разработанной вариативной части программы по физическому воспитанию, направленной на предупреждение и преодоление возникновения антисоциальных отклонений в поведении подростков 13–15 лет.

Исходя из выделенных недостатков, необходимы специальные направления учебно-воспитательной работы с подростками, в которых занятия физическими упражнениями необходимо рассматривать как основное средство предупреждения анти-

социальных отклонений и направленного воспитания личности.

Основные направления:

– организация досуга подростков с учетом индивидуальных особенностей;

– оздоровительная система учебно-тренировочных занятий;

– адекватное применение физической нагрузки – малой и средней по объему, умеренной интенсивности, ЧСС должна не превышать 150–170 уд./мин., так как они наиболее благоприятны для протекания психических процессов;

– адекватный подбор средств, методов и приемов физического воспитания, положительно влияющих на снижение уровня личностной тревожности, нейротизма, повышенной эмоциональной устойчивости, повышение мотивации к учебной, физкультурно-спортивной и общественной деятельности, формирование адекватной самооценки;

– психолого-педагогическая коррекция при помощи внедрения в учебно-тренировочный процесс элементов тренировочных упражнений и игр, которые создают условия для развития положительных личностных качеств [5].

Основной формой построения занятий по физическому воспитанию в условиях секционной работы являлся урок, состоящий из трех взаимосвязанных частей – подготовительной, основной и заключительной, для более гладкого протекания процесса преодоления возникновений антисоциальных отклонений в поведении и адаптации подростков, в каждую из частей были включены упражнения и игры с элементами психологического тренинга.

**Подготовительная часть.** Центральное место в этой части урока занимала функциональная подготовка организма к предстоящей основной части. Это достигалось за счет использования упражнений, легко дозируемых и не требующих длительного времени на изучение.

Активность и психологическая раскрепощенность занимающихся достигается за счет внедрения тренировочных упражнений, целью которых являются психологическая разминка, выработка навыков сплоченных действий, доверие к партнеру.

**Основная часть.** В основной части урока решались задачи общей и специальной физической подготовки. В зависимости от задач занятия включаются тренировочные упражнения, направленные на концентрацию внимания, сплоченность группы, повышение самооценки.

Для повышения эмоционального состояния подростков центральное место занимал игровой и соревновательный метод.

**В заключительной части** учебных занятий подбирались упражнения для постепенного снижения функциональной активности организма. Упражнения с элементами тренинга, направленные на расслабление, самовнушение, релаксационные упражнения.

Такие организационно-методические построения занятий особенно важно на первых этапах учебно-воспитательной работы с подростками группы социально риска.

По результатам использования целенаправленных занятий физической культурой нами был проведен сравнительный анализ данных подростков группы социального риска, занимающихся по предложенной нами программе, и подростков с аналогичными характеристиками, занимающихся в секции баскетбола по программе детских спортивных школ.

По окончании педагогического эксперимента психическое состояние испытуемых обеих групп стабилизировалось, но в обеих группах неодинаково, в экспериментальной группе значительно снизился уровень нейротизма (15.13 %), агрессивности (18.93 %), личностной (17.55 %) и ситуационной (14.12 %) тревожности, увеличился уровень нервно-психической устойчивости (22.68 %) с достоверностью  $P < 0.05$  (см. рис. 1).

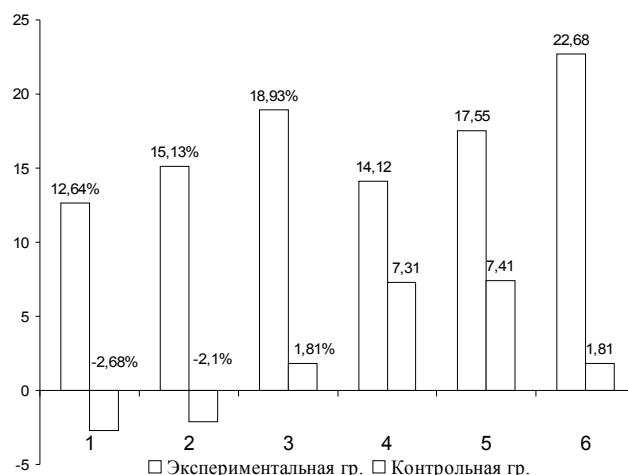


Рис. 1. Динамика изменения показателей психологического состояния подростков группы социального риска. 1 – тест Айзенка (Экстраверсия); 2 – тест Айзенка (Нейротизм); 3 – тест Розенцвейга (Агрессивность); 4 – опросник Спилбергера ситуационной тревожности; 5 – опросник Спилбергера личностной тревожности; 6 – психическая устойчивость

Анализ результатов анкетирования подростков группы социального риска показал, что к концу экспериментальных исследований положительно изменилось отношение подростков к учебной деятельности. Повысился уровень социальной активности подростков с 18.9 % до 31.5 %, что соответственно повлекло за собой повышение дисциплины наблюдаемых с 0 % до 20.6 % (рис. 2–4). Также увеличение социальной значимости подтверждается сниже-

нием конфликтности как с педагогами, так и со сверстниками с 5.6 % до 29.73 % (рис. 6). Наблюдается значительное снижение проявлений негативных интересов и потребностей с 61.3 % до 27 % (рис. 5), изменилось качество успеваемости испытуемых экспериментальной группы с 23.5 % до 42.6 %, мотивация учебной деятельности возросла на 25.17 %.

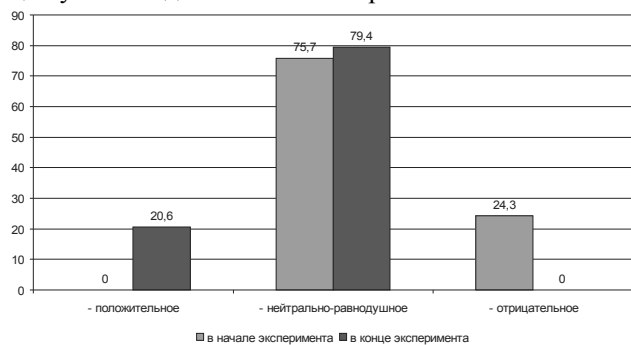


Рис. 2 Отношение подростков к учебной деятельности

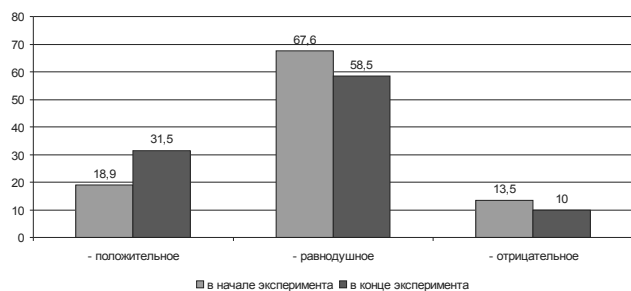


Рис. 3 Отношение подростков к воспитательным мероприятиям

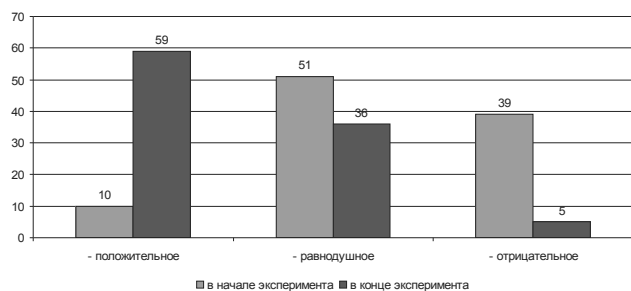


Рис. 4 Отношение подростков к физкультурно-спортивным мероприятиям

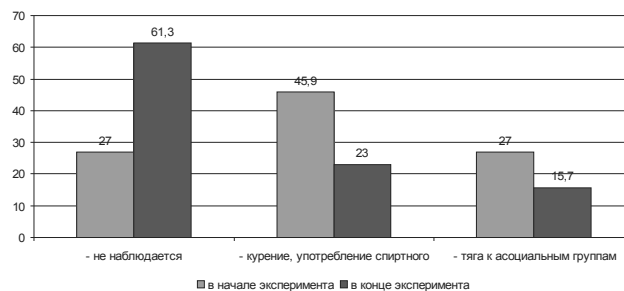


Рис. 5 Негативные интересы и потребности

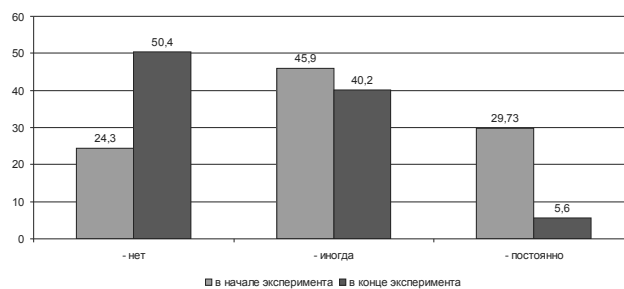


Рис. 6 Конфликт между учащимися и преподавателями

В результате комплексного анализа данных, полученных в ходе педагогического эксперимента, были выявлены положительные изменения в психоэмоциональном состоянии подростков группы социального риска, понизился уровень проявления агрессии, личностной и ситуационной тревожности, подростки стали более общительными со сверстниками. Увеличилась активность подростков экспериментальной группы в учебной и общественной деятельности, наблюдаются положительные изменения в отношениях с педагогами, сверстниками и родителями. Полученные значительные изменения свидетельствуют о положительном влиянии целенаправленного использования занятий физической культурой для предупреждения и преодоления антисоциальных отклонений в поведении подростков.

Таким образом, можно утверждать, что использование занятий физической культурой положительно повлияло на предупреждение и преодоление антисоциальных отклонений в поведении подростка, коррекцию психоэмоционального и физического состояния.

### Список литературы

1. Бакаева А. А. Система профилактики правонарушений несовершеннолетних. М.: «Лотос», 2004. С. 54.
2. Гонев А. Д., Лифинцева Н. И., Ялпаева Н. В. Основы коррекционной педагогики. 3 издание. М., 2004. С. 81.
3. Максимова Н. Ю. Диагностика и коррекция поведения трудных подростков // Вопросы психологии. № 3. 1988. С. 93–94.
4. Рван А. А. Характерологические особенности подростков-делинквентов // Вопросы психологии. № 4. 1981. С. 139–150.
5. Устюгов Е. Д., Ендропов О. В. Индивидуальное психофизическое развитие человека. Новосибирск, 2000. 189 с.

Гнездилов М. А., соискатель.

**Томский государственный педагогический университет.**

Ул. Киевская, 60, г. Томск, Томская область, Россия, 634061.

E-mail: G1M1A1@ya.ru

*Материал поступил в редакцию 10.02.2009.*

*M. A. Gnezdilov*

**PURPOSEFUL USAGE OF PHYSICAL TRAINING LESSONS FOR PREVENTION AND OVERCOMING  
OF ANTISOCIAL TEENAGERS' BEHAVIOR**

This research work is devoted to the problems of the prophylactic of the antisocial teens' deviation behavior. The foreign and native experience of the prophylactic of teens' disruptive behavior is considered. The contemporary situation with teenagers is considered taking into consideration the essential changes of criminal arranging in the country and state-political conditions and social-economic reorganization in the last period. The matching of the resource and methods of pedagogical modification of antisocial teens' disruptive behavior was realized on the basis of the given data of pedagogical investigations.

**Key words:** *disruptive teenagers, teenagers' criminality, usage of physical training lessons, correction of antisocial teens' disruptive behavior, person's directed upbringing, teenagers' adaptation.*

**Tomsk State Pedagogical University.**

Ul. Kievskaya, 60, Tomsk, Tomsk oblast, Russia, 634061.

E-mail: G1M1A1@ya.ru