

УДК 376.02

Н.В. Попова

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СРЕДСТВО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

В данной научной статье мы делаем акцент на теоретический анализ и практический опыт совершенствования образовательной среды через организацию воспитательной работы с подростками в условиях детско-юношеской спортивной школы, рассматриваем вопросы организации воспитательной работы в учебно-тренировочном процессе. Принципиальным отличием нашего подхода является то, что включения инноваций в образовательное пространство детско-юношеских спортивных школ и его обновление позволит повысить эффективность воспитательной работы и предупредить средствами физической культуры и спорта девиантное поведение подростков. В ходе проведения опытно-экспериментальной работы нами были определены основные положения, позволяющие сделать программу по предупреждению и преодолению отклоняющегося поведения подростков с помощью средств физической культуры и спорта более эффективной.

Ключевые слова: образовательная среда, девиантное поведение, нравственные качества, воспитание, методы воспитания.

N. V. Popova

PHYSICAL CULTURE AND SPORT AS WARNING FACILITY OF DEVIANT BEHAVIOUR OF TEENAGERS

In this scientific article we place emphasis on the theoretical analysis and practical experience of improvement of the educational environment through the organization of educational work with teenagers in the conditions of children's and youth sports school. We try to consider questions of the organization of educational work in educational and training process. Fundamental difference of our approach is that inclusions of innovations in educational space of children's and youth sports schools and its updating will allow to increase efficiency of educational work and to warn means physical culture and sport deviant behavior of teenagers. During our skilled and experimental work we defined the basic provisions allowing to make the program for the prevention and overcoming of deviant behavior of teenagers by physical culture and sport of more effective.

Key words: educational environment, deviant behavior, moral qualities, education, education methods.

Изменения, происходящие в нашем современном обществе, выдвинули целый ряд проблем, одной из которых является проблема девиантного (отклоняющегося) поведения детей и подростков. Девиантное поведение определяется учеными как поступки, действия, не соответствующие официально установленным или фактически сложившимся в данном обществе нормам и ожиданиям; социальные явления, выражающиеся в относительно массовых и устойчивых формах человеческой деятельности, не соответствующих установленным в обществе критериям поведения [1]. Актуальность этой проблемы заключается в том, что с каждым годом отмечается рост подростковой преступности, наркомании, алкоголизма, курения и т. д.

Причины отклонений в поведении детей и подростков на сегодняшний день очень многочисленны. Они возникают как результат политической, социально-экономической и экологической нестабильности общества, влияния псевдокультуры, изменений в содержании ценностных ориентации молодежи, неблагоприятных семейно-бытовых отношений, отсутствия контроля за поведением, чрезмерной занятости родителей, эпидемий разводов. Все это требует от современной педагогики активизации усилий, направленных прежде всего на осмысление причин девиантного поведения и поиск адекватных механизмов его сдерживания и предупреждения.

Современная педагогическая наука рассматривает физическую культуру и спорт как одно из действенных средств воспитательного воздействия

на личность подростков. Использование средств и методов физической культуры как источника физического, эстетического, нравственного и волевого воспитания личности подростков обусловлено еще и тем, что в структуре их интересов и потребностей занятия физическими упражнениями занимают одно из первых мест.

Успех и результативность процесса предупреждения и преодоления девиантного поведения детей и подростков в процессе физкультурно-спортивной деятельности зависит от многих факторов. В ходе проведения опытно-экспериментальной работы нами были определены следующие основные положения, позволяющие сделать программу по предупреждению и преодолению отклоняющегося поведения подростков с помощью средств физической культуры и спорта более эффективной.

1. Средства и методы физической культуры, используемые в работе с подростками с девиантным поведением, должны способствовать:

- формированию интереса и потребности подростков к занятиям физическими упражнениями;
- формированию морально-волевых и нравственных качеств личности девиантных подростков (прежде всего путем усложнения учебно-тренировочного процесса, побуждающего подростков к проявлению сознательных волевых усилий);
- изменению в положительную сторону отношения подростков к различным видам деятельности, прежде всего к учебной и трудовой;
- коррекции некоторых психических отклонений девиантных подростков, таких как повышенный уровень агрессии, фрустрации, личностной тревожности;
- развитию основных двигательных качеств;
- повышению функциональных возможностей организма;
- адекватности средств и методов физической культуры личностным особенностям учащихся, отвечать их интересам и потребностям, способствовать повышению самооценки личности.

2. Для работы с подростками в условиях спортивной секции или уроков физического воспитания необходимо составить такую учебно-воспитательную программу, в которой занятия физической культурой и спортом будут рассматриваться с таких основных позиций:

- как способ организации досуга подростков;
- как одно из средств оздоровления и профилактики таких форм девиантности, как курение, алкоголизм и наркомания;
- как средство выявления и коррекции отклонений в нравственном, волевом и физическом развитии.

3. Программа по профилактике и преодолению отклоняющегося поведения подростков должна включать в себя методику психолого-педагогической диагностики личности подростка, которая позволит выявить причины и виды отклоняющегося поведения, склонность подростка к конкретным видам отклоняющегося поведения.

Диагностическая методика должна предусматривать изучение поведения подростков, их способностей, самочувствия, настроения, отношения к физкультурно-спортивной, трудовой, учебной и другим видам деятельности, взаимоотношений с людьми в коллективе и вне его, направленность потребностей и интересов (в том числе и негативных), уровень развития нравственно-волевых качеств, физического развития и физической подготовленности, состояния психоэмоциональной сферы [2].

Как известно, в такого рода диагностической работе наиболее распространенным является метод тестов. Из большого количества тестовых методик, существующих на сегодняшний день, целесообразно, на наш взгляд, выбирать наиболее популярные, которые показали свою надежность при массовых обследованиях на протяжении многих лет.

Для улучшения эффективности воспитательной работы с подростками с отклоняющимся поведением мы рекомендуем разделить их по результатам диагностической работы на условные группы по степени отклонений в волевом, нравственном и физическом развитии и учитывать это при подборе комплекса педагогических воздействий.

В процессе учебно-тренировочных занятий необходимо создание надлежащих условий для целенаправленного воздействия на девиантных подростков – совместные занятия с подростками с положительной направленностью сознания и поведения, продвижение девиантных подростков к достижению спортивной цели и т. д. [3].

На наш взгляд, составленные с учетом названных положений специальные учебно-воспитательные программы обладают большими потенциальными возможностями по профилактике и преодолению девиантного поведения подростков.

Одним из популярных видов спорта среди детей и подростков является фехтование, которое представляет собой единоборство людей на спортивном холодном оружии, обусловленное определенными правилами. Ведение фехтовального боя характеризуется активными проявлениями инициативы, целеустремленности, ответственности перед коллективом, выдержки, смелости, решительности в достижении поставленной цели. Систематические занятия фехтованием способствуют развитию многих ценных моральных качеств.

Искусство фехтования состоит в том, чтобы в поединке с противником наносить ему уколы, не получая их самому. Для успешных действий в бою фехтовальщик должен владеть техникой разнообразных приемов нападения и защиты, тактикой их применения и иметь высокий уровень развития физических, специальных двигательных и психических качеств. Деятельность юного спортсмена в фехтовании характеризуется высокой двигательной и волевой активностью. Известна большая воспитательная роль положительных традиций в жизни людей. Традиции в нашей детско-юношеской спортивной школе имеют большое значение для воспитания общественной направленности спортсменов: придя в коллектив с уже сложившимися нормами поведения, ребенок, чтобы стать членом этого коллектива, вынужден принять данную норму. Причем эта вынужденность воспринимается воспитанником как само собой разумеющееся явление.

В нашей воспитательной работе одним из основных является метод нравственных упражнений посредством организации различных видов практической деятельности спортсменов в процессе учебно-тренировочных занятий. Специфика данного метода заключается в том, что в ходе его применения процесс воспитания юных спортсменов оказывается органически вплетенным в их повседневную жизнь, в логику выполнения ими разнообразных дел и задач, необходимых для спортивного коллектива и общества. Тренер в этом случае получает возможность целенаправленно приучать всех воспитанников к нужным нормам общественной направленности поведения, оставляя в тени свою позицию воспитателя, тем самым не подавляя присущего подросткам стремления к «взрослости».

Что касается режимных и тренировочных упражнений, то эти методы приучения мы рассматриваем как подсобные, призванные дополнить и усилить метод организации спортивно-тренировочной деятельности. Так, режимные упражнения обогащают его, побуждая детей к целесообразному с точки зрения гигиенических и спортивно-нравственных требований чередованию своей деятельности, приучая их к точности, аккуратности, рациональной организации различных видов труда, формируя у воспитанника навыки самоконтроля, привычку бережно относиться к своему и чужому времени. Упражняясь изо дня в день в тех или иных формах поведения, сам воспитанник не замечает в себе ни изменений, ни роста, так как в процессе учебно-тренировочных занятий его внимание целиком захвачено объектом деятельности, результатом умственного и физического напряжения. А нормы

отношений, складывающиеся в процессе тренировок, кажутся ему само собой разумеющимися, следовательно, всеобщими, правильными и редко подлежат анализу, пересмотру, ломке.

Вспомогательным практическим методом можно считать и специальные упражнения подростков, применяемые тренером для привития им определенных навыков этикета, элементов культурного поведения.

Хорошей воспитательной закалкой общественной направленности ребенка является строгое соблюдение рационального режима как тренировочных занятий, так и вообще всей жизни воспитанника при сочетании спорта, учебы, труда и отдыха. Утомительные трехчасовые ежедневные тренировки, учебно-тренировочные сборы, поездки, соревнования, как в родном городе, так и на выезде, отнимают время, приводят к отставанию в изучении учебного материала в школе. Строгое соблюдение режима тренировок, распорядка дня лежит на совести ребенка и во многом зависит от его нравственно-волевых качеств: целеустремленности, самообладания, самостоятельности, самокритичности, дисциплинированности. Занятия спортом требуют воздержания от курения, соблюдения питьевого режима, приема определенного количества и качества пищи. Чтобы воздержаться от того, что мешает достижению высоких спортивных результатов, нужно проявить высокие нравственно-волевые качества. При таком рассмотрении в основе психологической устойчивости личности лежит гармоническое (соразмерное) единство постоянства личности и динамичности, которые дополняют друг друга. Динамичность и приспособляемость личности теснейшим образом связаны с самим развитием и существованием личности [4].

Фехтование как вид спортивного единоборства предъявляет особые требования к центральной нервной системе. Ведение боя связано с постоянным реагированием на разнообразные внезапные возникающие раздражители и активные действия противника. Юный спортсмен должен быстро улавливать и оценивать эти действия и своевременно применять соответствующие данной ситуации боевые средства. Это требует быстроты восприятия и переработки непрерывно меняющейся зрительной информации, точности и адекватности ответных действий в условиях жесткого лимита времени.

В фехтовании юный спортсмен должен не только быстро реагировать на одноактные движения противника, но и улавливать целый комплекс сигналов, включающий подготавливающие, атакующие и защитно-ответные действия. В тренировках фехтовальщик стремится правильно оценить по-

ведение партнера или противника, по характеру отдельных движений и действий быстро разгадать его намерения и замыслы. В процессе этой деятельности у ребенка совершенствуются устойчивость, интенсивность и концентрация внимания, а также быстрота ориентировки и переключения от одних действия к другим.

Физические качества, которые с помощью физической культуры и спорта помогают сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышают работоспособность, позволяют рационально распределить свое рабочее время, вырабатывают потребность в здоровом образе жизни. Поэтому занятия физическими упражнениями должны стать всеобщим делом, повседневной потребностью каждого человека.

Принятые в тренировке юного спортсмена повышенные плотность и объем занятий и частая необходимость проводить в день по 25–30 боев увеличивают физическую нагрузку фехтовальщика. Необходимо также учесть большие нервные затраты фехтовальщика, связанные с особым характером его спортивной деятельности. Нужно отметить и гигиенические недостатки, которых, пожалуй, не лишен ни один вид спорта. Наиболее существенными в фехтовании являются: асимметричность положений и движений (в связи с этим возможность несимметричного развития мышечных групп), интенсивное нагревание организма, связанное с необходимостью плотно и прочно закрывать тело и голову специальным костюмом и маской.

Физкультурно-спортивная деятельность, в которую вовлекаются дети в процессе физического воспитания, является одним из эффективных механизмов слияния общественного и личного интересов в формировании общественно необходимых индивидуальных потребностей. Проблема двигательной активности подростков, на взгляд некоторых ученых, напрямую связана с их физической подготовкой и активностью в повседневной жизни. Проблема физической подготовки ребят с годами не только не утрачивает своей актуальности, но и задает новые вопросы. Формы организации спортивно-оздоровительной работы предполагают и различную направленность учебно-тренировочных занятий.

Мы уже отмечали, что умственная деятельность пронизывает все этапы нравственного действия. В работах ученых-педагогов рассматривается и анализируется понятие «одаренный ребенок», раскрывается структура одаренности и предлагаются способы подготовки будущих учителей к работе с одаренными детьми. Для юных спортсменов, участвующих в соревнованиях, характерна предвари-

тельная тщательная подготовка, направленная на совершенствование способов достижения цели в зависимости от конкретных условий спортивной борьбы. Воспитанники разрабатывают активный план борьбы за победу: продумывают содержание поведения на весь ход исполнения.

Такая предварительная интеллектуальная работа до соревнования, в результате которой происходит выбор и обоснование способов действий, принимаются и обосновываются решения по наилучшему выполнению задачи, намечаются пути преодоления трудностей, входит в содержание нравственной и психологической подготовки юного спортсмена и имеет большое значение для конечного результата. Чем разностороннее и полнее будет предварительно оценена ситуация спортивной борьбы, ее возможные варианты, продуманы и обоснованы ответные действия на основе личного (непосредственного) и косвенного (опосредованного) опыта других людей, научных данных, тем быстрее ребенок сосредоточится для предстоящей решительной борьбы, подчинит все свои действия одной цели – победе.

В детско-юношеской спортивной школе тренеры вместе со спортсменами предварительно как бы проигрывают все возможные варианты хода спортивной борьбы. Ставя перед юным фехтовальщиком определенную цель, тренер побуждает воспитанника: наметить перед собой личную цель в соответствии с конкретными условиями и личными возможностями; осознать до начала соревнования общественное значение совершаемой им деятельности, значение ее для спортивного коллектива, команды; принять твердое решение осуществить личную цель, преодолев те трудности, которые могут встретиться в ходе тренировки и соревнования, иметь заранее обдуманые варианты действий; подготовиться к соревнованию технически и тактически так, чтобы не было непредвиденных срывов, которые потребовали бы дополнительных нервных нагрузок и могли отрицательно повлиять на достижение конечного результата; расширить свои знания за счет опыта, накопленного другими спортсменами в осуществлении комплекса действий в аналогичных условиях. Такая предварительная подготовка, на наш взгляд, помогает воспитанникам выполнить любое задание, проявив нравственно-волевые качества в борьбе за победу. Таким образом, ребенку в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в условиях детско-юношеской спортивной школы предъявляются высокие требования психологического, интеллектуального и физического порядка.

В учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях юному фехтовальщику приходится преодо-

левать не только внешние объективные трудности, но и внутренние субъективные трудности, которые обусловлены индивидуально-психическими особенностями личности спортсмена. Они возникают в сознании воспитанника в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психических состояний.

В зависимости от индивидуальных особенностей подростка субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от мало заметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти аффективных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля над своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции и в целом затрудняет достижение намеченных целей. Субъективные трудности, выступавшие в виде отрицательных эмоциональных состояний, нежелательных переживаний (например, страха), могут возникнуть под влиянием не только личного опыта, но и под воздействием отдаленного и, казалось бы, отвлеченного раздражителя: случайно услышанного слова, реплики, прочитанной накануне статьи и т. д. Отрицательные эмоциональные состояния и переживания часто приводят к общему нарушению двигательных функций, ослаблению динамики нервно-мышечных процессов.

Наш опыт показывает, что научиться управлять эмоциональными состояниями можно в учебно-тренировочных боях и соревнованиях. Это зависит от опыта воспитанника, степени его подготовленности, знаний, развития общественной направленности, чувства ответственности, типа нервной системы, интересов, притязаний, характера. Эмоциональное состояние ярко отражается на внешнем облике человека. Мимика, жесты, осанка, цвет и состояние кожи – все это выражение внутренних состояний, по которым можно определить настроение, чувства ребенка. Занятия спортивной деятельностью способствуют формированию у детей положительных эмоций.

Достижение поставленной цели, даже сознание приближения к ней – главный фактор, дающий подростку удовлетворение своей спортивной деятельностью. На учебно-тренировочных занятиях этот эффект достигается вследствие осознания прогресса в овладении техникой спортивных упражнений, в развитии двигательных и психических качеств, получения спортивных разрядов и званий, победы на соревнованиях. Воспитанник в процессе спортивной деятельности как бы познает себя с новых, ранее неведомых ему сторон, утверждает себя в своем сознании. Спорт дает возможность ребенку стать объектом внимания окружающих людей.

В детско-юношеской спортивной школе ребенок свободен в выборе и в смене предмета занятий. Во многих случаях он свободен также в выборе форм движений и фехтовальных действий для решения возникающих двигательных задач. Чем квалифицированнее воспитанник, тем в большей мере в процессе спортивной деятельности у него возникает чувство свободы движений. Сознание свободы выбора, свободы действий вызывает положительные эмоции. В той или иной мере фехтование позволяет выйти из круга обычных действий и интересов. Достигается это высокими напряжениями, драматическими ситуациями, не сбывшимися надеждами и всплесками радостей победы, которые присущи занятиям фехтованием и спортивным соревнованиям. Смена характера спортивной деятельности, его ритма, появление новых раздражителей вызывают положительные эмоции.

Спортивный клуб обеспечивает расширение прав и обязанностей воспитанников, наращивание степени ответственности перед коллективом, использование доверия выступать за клуб, город, край, что позволяет укреплять чувство чести и собственного достоинства, формирует качества коллективиста-общественника, защищающего честь определенного коллектива.

В любой спортивной игре успех зависит от действий каждого: ошибка одного – проигрыш всего коллектива, хорошая игра одного коллектива ближе к успеху. Обычные посещения спортивных соревнований, совместные экскурсии или просмотры кинофильмов могут быть использованы как средство для того, чтобы поставить детей в определенную цепь взаимозависимости.

Активная двигательная деятельность регулирует возбудительные и тормозные процессы центральной нервной системы. Учебно-тренировочные занятия фехтованием, участие в подвижных и спортивных играх, соревнованиях, предъявляющих достаточно высокие объективные требования к организму воспитанника, могут снизить, а порой и вовсе нейтрализовать ранее возникшие негативные эмоциональные переживания.

Спортивная деятельность немыслима без острой и напряженной борьбы. Все виды подготовки юных фехтовальщиков, в том числе и их нравственная готовность, всесторонне проверяются в ходе состязаний. Соревнования являются главным компонентом в структуре спортивной деятельности. Во время соревнований у подростков не только выявляются направленность поведения, уровень тех или иных достижений, но они их формируют и развивают. Соревнование – лучшее средство формирования общественной направленности детей, подлинная

школа воспитания спортивного мастерства. Соревнование – это всегда противостояние, в котором встречаются соперники, преследующие свои определенные цели. Каждый из них проявляет максимум активности, настойчивости, творчества, смекалки для достижения победы, показа лучшего для себя результата. Каждый из подростков стремится навязать свою волю сопернику. Поэтому соревнование требует от детей наивысшего проявления всех физических, духовных, моральных и ролевых качеств.

Соревнование всегда быстротечно, необратимо, оценка обстановки и принятие решения проходит при дефиците времени, поэтому предварительная подготовка должна быть разнообразной. Для соревнований (продолжительностью от одного до четырех дней с 30–40 поединками) характерно постоянное преодоление чужой воли, интенсивная умственная и двигательная деятельность, ответственность за каждый укол по мере продолжения соревнований и увеличения усталости. Большая физическая и нервная нагрузка ставят юного спортсмена в условия, в которых достижение побед немислимо без проявления общественной направленности поведения. В ходе соревнования борьба соперников происходит в присутствии большого количества зрителей, эмоционально переживающих каждую удачу или просчет участников. В такой обстановке дети должны уметь управлять собой, своими действиями, мыслями, переживаниями, проявлять чувство ответственности.

Участие в соревновании – это не только личное дело воспитанника, но и дело всей команды, фехтовального клуба, спортивного общества. А это значит, что для достижения победы большое значение приобретают такие качества, как чувство

долга перед товарищами, коллективом, ответственности, коллективизма, патриотизма, прежде всего те качества, которые являются интеллектуальной и моральной основой нравственно направленного поведения. Следовательно, фехтование помогает преодолевать у детей безволие и эгоизм и прививать им такие общественно значимые качества, как воля и коллективизм.

В процессе учебно-тренировочных занятий и участия в соревнованиях все ребята постепенно *начинают* понимать, что спортивный успех приходит лишь к тому, кто трудолюбив, настойчив, *умеет* постоять за честь своего коллектива. Для победы над противником нужно высокое спортивное мастерство (а оно является результатом горячего желания стать физически закаленным, выносливым, технически и тактически подготовленным), помноженное на огромное трудолюбие, систематическую работу над собой, своими слабостями на всех этапах спортивно-тренировочной деятельности.

Таким образом, на любом из этапов морального становления ребенка объективные трудности физического, эмоционального, интеллектуального порядка в детско-юношеской спортивной школе должны носить динамический, нравственно устремленный характер. *Важно*, чтобы, удовлетворяя уже имеющиеся запросы детей, они последовательно развивали и укрепляли у них новые запросы, социально более ценные. Именно при этом условии, как подтверждает наш опыт, у всех детей удается успешно формировать устойчивую общественно полезную направленность, проявляющуюся в стремлении и способности воспитанника активно, без специальных побуждений извне следовать общественно направленному поведению.

Библиографический список

1. Кабачков, В. А. Целенаправленное использование средств физической культуры в работе с трудными подростками / В. А. Кабачков, В. А. Куренцов // Классный руководитель. – 1997. – № 15. – С. 34–38.
2. Краткий словарь современных понятий и терминов. – Москва, 2000. – 670 с.
3. Казанцев, В. Н. Спорт как средство воспитания и перевоспитания школьников / В. Н. Казанцев. – Иркутск, 1988. – 96 с.
4. Попова, Н. В. Творческое развитие индивидуальности подрастающего поколения в условиях детско-юношеской спортивной школы / Н. В. Попова // Форум молодых ученых. – 2017. – № 1 (5). – С. 478–481.