**Влияние занятий различными видами спорта на психическую устойчивость и физическую подготовленность подростков с асоциальным поведением**

Доктор педагогических наук, профессор В.А. Кабачков, Доктор педагогических наук, профессор С.Ю. Тюленьков, Кандидат педагогических наук, доцент В.А. Куренцов

В процессе развития и становления личности подростка наряду с интенсивной морфофункциональной перестройкой организма происходят изменения в психоэмоциональной сфере, что зачастую выражается в неадекватности поведенческих реакций на происходящие события, возникновении конфликтов с родителями и учителями и т.д.

Весьма показателен тот факт, что подростки в возрасте 14-17 лет, составляющие всего 7% населения страны, совершают более 14% всех преступлений, около 20% подростков "группы риска" состоят на учете в органах МВД.

Вопросам профилактики асоциального и противоправного поведения средствами физической культуры и спорта посвящены многолетние исследования сотрудников и аспирантов сектора оздоровительной физической культуры и массового спорта ВНИИФКа, возглавляемого профессором В.А. Кабачковым.

Проведенные исследования убедительно показали огромное значение привлечения подростков к регулярным занятиям ФКС во взаимодействии с местными органами управления, общеобразовательными организациями, родителями, органами МВД как фактора профилактики не только правонарушений, но и употребления психоактивных веществ.

Доказана возможность профилактической работы с трудновоспитуемыми учащимися во внешкольных учреждениях (В.Б. Баженов, 1975); в ходе проведения школьных и смешанных занятий ФКС (Ю.И. Зотов, 1973; В.Е. Крылова, 1993; А.И. Михеев, 1996). Изучалось влияние занятий физическими упражнениями на перестройку мотивационной сферы (Ю.И.Зотов, 1991); коррекцию личностных качеств (Т.Н. Краснобаева, 1996; В.И. Сиваков, 1998; О.А. Борисова, 1999); в условиях деятельности трудовых и спортивных лагерей (В.Г. Баженов, 1975; И.А. Невский, 1982). Реже специалисты обращались к вопросу профилактики асоциального поведения средствами ФКС в подростковых клубах по месту жительства. Практически остается не изученной проблема формирования психоэмоциональной устойчивости и становления социального статуса дизадаптированных подростков в зависимости от вида спортивной деятельности.

Исходя из вышеизложенного была поставлена задача изучить влияние занятий различными видами спорта (бокс, атлетическая гимнастика и спортивные игры) на развитие психофизических качеств подростков.

Выбор единоборств, индивидуального (атлетическая гимнастика) и командного (игры) видов деятельности был связан с принципиальными различиями этих видов спорта по мотивационным, целевым и психоэмоциональным факторам.

В эксперименте приняли участие 66 подростков (по 22 в каждой группе). Учебно-тренировочные занятия проводились три раза в неделю во внеурочное время по два часа каждое занятие.

Таблица 1. Изменение показателей физической подготовленности дизадаптированных подростков, занимающихся различными видами спорта

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  | Показатели | Период измерения | Виды спорта |
| Бокс (n=22) | Волейбол (n=22) | Атлетическая гимнастика (n=22) |
| X+Sx |
| 1 | Подтягивание на перекладине, колич. раз | НКp | 7,71±0,818,45±0,36>0,001 | 6,7±0,698,83±0,51<0,001 | 9,26±0,5412,36±0,54<0,001 |
| 2 | Прыжок в длину с места, см | НКp | 176,95±3,63223,41±4,05<0,001 | 186,43±3,47220,94±2,06<0,001 | 211,37±4,29216,74±3,22>0,05 |
| 3 | Гибкость, см | НКp | 6,64±0,5012,72±1,08<0.001 | 7,29±1,1614,83±1,09<0,001 | 6,39±0,597,00±0,32>0,05 |
| 4 | Бег 30 м, с | НКp | 4,86±0,064,32±0,04<0,001 | 4,96±0,084,47±0,05<0,001 | 5,04±0,034,62±0,04<0,001 |
| 5 | Челночный бег 5x10 м, с | НКp | 15,50±0,2513,78±0,16<0,001 | 15,01±0 2812,58±0,16<0,001 | 15,74±0,3114,07±0,29<0,001 |
| 6 | Бег 1000 м,с | НКp | 257,32±2,9З239,15±3,81<0,01 | 259,53±5,85240,21±3,74<0,001 | 265,72±2,79258,43±2,54>0,05 |

Примечание: Здесь и в табл. 2: Н - начало эксперимента, К - конец эксперимента, р - уровень достоверности различий

Основу содержания экспериментальных уроков составила модифицированная методика проведения учебно-тренировочных занятий по вышеперечисленным видам спорта для детско-юношеских спортивных школ. На каждом уроке включался комплекс педагогических приемов, направленных на коррекцию физического, психического и нравственного состояния испытуемых, среди которых необходимо выделить следующие:

- учебный материал должен быть понятен и доступен подросткам, но осваивать его они должны с определенными усилиями, в противном случае тренировочный процесс теряет свою привлекательность;

- усложнение упражнений и увеличение нагрузки осуществляются постепенно, но постоянно по мере формирования интереса к занятиям;

- ко всем занимающимся предъявляются одинаковые требования с опорой на положительные личностные качества, пробуждая у учащихся самолюбие, уверенность в своих силах; сознательность и активность;

- своевременно и тщательно принимать методы принуждения, поощрения и наказания; использовать метод поощрения даже при неудачном выполнении того или иного упражнения;

- вводить в тренировку элементы нового, включая соревновательный метод внутри группы, где в качестве судей выступают сами занимающиеся;

- осуществлять анализ успехов и недостатков в учебно-тренировочной деятельности в группах и контроль за выполнением поручений тренера, следить за дисциплиной, внешним видом, посещаемостью, подготовкой и уборкой мест проведения занятий;

- прививать навыки самоконтроля, проводить контроль за успеваемостью в школе, вести дневник тренировок, планировать нагрузки.

Здесь мы остановимся на рациональных приемах коррекции психического состояния подростков с асоциальным поведением, которые применялись в процессе учебно-тренировочной деятельности. В частности, целесообразно:

- создать педагогические ситуации, в которых тревожные подростки могли бы действовать уверенно, без напряжения, страха (выполнение упражнений в облегченных условиях); при неуверенности учащегося иметь несколько вариантов выполнения задания преодоления неуверенности путем самоприказа; извлечение максимальной пользы из неудачи; предоставление форы тревожным и т.п.);

- поощрять тревожных учащихся за трудолюбие, преодоление неуверенности, за удачно выполненное задание, самостоятельность;

- предоставлять агрессивным подросткам ведущие роли при выполнении упражнений (приеме нормативов, тестировании, проведении эстафет);

- педагогически правильно расставлять занимающихся в ходе изучения учебного материала (первыми выполняют упражнения агрессивные подростки);

- создавать такие педагогические ситуации, при которых у агрессивных учащихся также могут быть неудачи;

- извлекать максимальную пользу из неудачного выполнения упражнения агрессивными подростками;

- временно отстранять агрессивных подростков от занятий, но с обязательным их присутствием;

- справедливо решать конфликтные ситуации;

- проводить групповые беседы, акцентируя внимание на положительных сторонах деятельно сти учащихся, умышленно умалчивая об отрицательных;

- поддерживать инициативу, самостоятельность, взаимопомощь при освоении физических упражнений.

Столь пристальное внимание, уделенное принципам организации занятий с трудновоспитуемыми подростками, связано с тем, что именно в этом отличие проведения тренировок с ними от тренировок занимающихся, которые не входят в "группу риска", когда тренировки проводятся в соответствии с государственными программами для детских спортивных школ.

Тестирование учащихся, занятых в экспериментальных исследованиях, осуществлялось дважды - в начале и конце учебного года. Среди большого количества тестов нами были выбраны наиболее популярные, которые показали свою надежность на протяжении многолетнего использования при массовых обследованиях. Пакет диагностических методик предусматривает изучение: особенностей поведения подростков, их способностей, самочувствия, отношения к учебе, физкультурно-спортивной и другим видам деятельности, взаимоотношений в коллективе и вне его, потребностей и интересов (в том числе и негативных), физического развития, состояния физической подготовленности и психоэмоциональной сферы.

Для изучения личности в системе социальных отношений разработаны специальные анкеты учащегося общеобразовательной школы. Для объективной оценки личностных качеств подростка одновременно на каждого учащегося тренером, преподавателем заполняется опросный лист, в котором отражены основные характерологические особенности личности. Затем путем сравнения результатов анкетирования учащихся и опроса педагогов составляется психолого-педагогическая характеристика на каждого ученика.

Для определения физического развития измеряются следующие показатели: длина и масса тела, окружность грудной клетки, кистевая и становая динамометрия.

В качестве контрольных тестов, характеризующих физическую подготовленность, выполняются: бег 30 м, подтягивание на перекладине, бег 1000 м, прыжок в длину с места, челночный бег 5х10, наклон туловища вперед из положения сидя.

Направленное использование специально подобранных упражнений из разделов бокса, волейбола, атлетической гимнастики в сочетании с педагогическими приемами в течение года позволило улучшить двигательную подготовленность большинства испытуемых (табл. 1).

Как свидетельствуют результаты тестирования, к концу педагогического эксперимента произошло улучшение всех изучаемых показателей во всех группах, но эти изменения имели определенную направленность в зависимости от вида двигательной деятельности.

Таблица 2. Показатели психического состояния дизадаптированных подростков, занимающихся различными видами спорта

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Показатели | Период измерения | Виды спорта |
| Бокс (n=22) | Спортивные игры (n=22) | Атлетическая гимнастика (n=22) |
| X+Sx |
| 1 | Тревожность | НКp | 10,15±0,499,91±0,56>0,05 | 10,09±0,458,17±0,64<0,05 | 10,84±0,489,58±0,43<0,05 |
| 2 | Агрессивность | НКp | 11,08±0,5111,50±0,54>0,05 | 11,50±0,358,56±0,46<0,001 | 10,53±0,3810,01±0,27>0,05 |
| 3 | Самооценка личности | НКp | 5,85±0,216,62±0,14<0,01 | 5,50±0,207,30±0,12<0,001 | 6,19±0,287,68±0,17<0,001 |
| 4 | Эффективность работы | НКp | 45,85±2,9844,41±2,09>0,05 | 44,51±1,0134,92±1,51<0,001 | 44,05±1,1344,89±1,83>0,05 |
| 5 | Время врабатываемости | НКp | 0,94±0,030,95±0,02>0,05 | 1,12±0,011 ,00±0,03<0 001 | 0,95±0,020,93±0,02>0,05 |
| 6 | Психическая устойчивость | НКp | 0,97±0,0З0,99±0,02>0,05 | 1,13±0,030,95±0,05<0,001 | 0,995±0,020,93±0,02>0,05 |

В группах боксеров и волейболистов наиболее существенные изменения отмечены в тестах, характеризующих быстроту, общую выносливость, гибкость (р<0,001), а в группе атлетической гимнастики - в развитии силовых, скоростных и координационных способностей (р<0,001). Анализ межгрупповых различий свидетельствует о том, что подростки из первой и второй групп достоверно превзошли своих сверстников из третьей группы в этих же видах испытаний, а в силовых показателях существенное преимущество имели юноши, специализирующиеся в атлетической гимнастике (р<0,001), что вполне закономерно.

Сравнительный анализ данных в начале и в конце эксперимента, характеризующих психоэмоциональное состояние дизадаптированных подростков, свидетельствует о том, что занятия спортом независимо от вида оказали положительное влияние на психоэмоциональное состояние подростков (табл. 2).

К завершению экспериментальных занятий у испытуемых наметилась тенденция к улучшению изучаемых показателей. Наибольшие положительные изменения произошли в группе волейболистов. В 1-й и 3-й группах, занимающихся боксом и атлетической гимнастикой, средние результаты также улучшились, но несущественно (р>0,05).

Психическая устойчивость у испытуемых всех групп меньше единицы, что говорит о хорошей психической устойчивости, но у юношей 2-й и 3-й групп она достоверно выше, чем у боксеров.

Преимущественное использование средств игровой и силовой направленности позволяет более эффективно воздействовать на психическое состояние и нормализовать уровень тревожности и агрессивности, повысить самооценку личности в среднем у 74,3% подростков.

В группе боксеров к завершению педагогического эксперимента при недостоверном снижении уровня тревожности и повышении самооценки у 54,5 и 59,1% учащихся отмечается повышение уровня агрессивности, что является неблагоприятным фактором в процессе становления личности.

Таким образом, наблюдаемые в конце экспериментальных занятий позитивные изменения, происходящие в психическом состоянии дизадаптированных подростков, свидетельствуют об эффективности воздействия физических упражнений. Однако средства игровой и силовой направленности по сравнению с единоборствами оказали более эффективное воздействие на стабилизацию тревожного и агрессивного состояния испытуемых, способствовали достоверному повышению самооценки личности и умственной работоспособности.

Вовлечение подростков в занятия различными видами спорта, адекватными их интересам и потребностям, позволило сформировать у большинства из них позитивное отношение к социально значимым видам деятельности. К концу педагогического эксперимента положительно изменилось:

- отношение к учебной деятельности. Из общего числа трудновоспитуемых подростков 74,3% юношей - из группы атлетической гимнастики, 64,7% - волейбола и 43,5% - бокса стали положительно относиться к учебе; повысилось качество успеваемости, сократилось число юношей с удовлетворительной успеваемостью в среднем с 72,2 до 61,5% и как следствие произошло достоверное повышение мотивации к учебе, которая оценивается у волейболистов как хорошая, а в 1-й и 3-й группах - как удовлетворительная; уменьшилось число конфликтов с учителями с 63,8 до 55,0%; снизилось количество пропущенных уроков без уважительных причин на 10,7%; сократилось число учащихся, имеющих различные степени педагогической запущенности, с 29,3 до 18,3% в группе волейболистов, с 28,0 до 20,9% в группе юношей, занимающихся атлетической гимнастикой. В группе боксеров также произошли положительные изменения, но они несущественны - с 28,4 до 25,7%;

- отношение к обязательным урокам физического воспитания. От 65,0 до 72,8% испытуемых отмечают, что уроки им нравятся, более 75% опрошенных считают, что занятия необходимы современному человеку, достоверно возросла мотивация к спортивной деятельности, причем наиболее высокая выявлена в группе атлетической гимнастики (р<0,001).

В ходе проведенного исследования изменилось отношение занимающихся к разрешению конфликтных ситуаций. В начале эксперимента 32,6% боксеров и 31,3% подростков из секции атлетической гимнастики при разрешении конфликтов предпочитали прибегнуть к жестким словесным угрозам и делать ставку на силу. К концу исследования число таких подростков в этих группах несколько возросло. В группах же волейболистов количество агрессивных юношей сократилось с 16,7 до 5,9%.

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют, что не все виды спортивной деятельности оказывают равнозначное влияние на формирование психоэмоционального состояния и становление социально-педагогического статуса дизадаптированных подростков. Наиболее восприимчивыми к позитивным изменениям оказались испытуемые, программа занятий которых предусматривала игровую и силовую направленность. Использование средств, методов и педагогических приемов из раздела волейбола, атлетической гимнастики способствовало более эффективному снижению психических напряжений, формированию позитивного отношения к социально значимым видам деятельности. В свою очередь, занятия боксом не способствуют снижению агрессивности подростков и поэтому не могут быть рекомендованы лицам, склонным к правонарушениям и асоциальному поведению.