

**Н.А. Зинченко, С.Н. Ясковец**

УО «Мозырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина»

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, КАК СРЕДСТВО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ И ПРЕОДОЛЕНИЯ ОТКЛОНЕНИЙ В ПОВЕДЕНИИ ПОДРОСТКОВ**

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

Наиболее чувствительными к социальным и психологическим стрессам оказались подростки. Сегодня наблюдается резкий рост конфликтных, недисциплинированных, не умеющих владеть собой подростков. В особенностях их поведения кроются истоки алкоголизма, наркомании, нравственной деградации, правонарушений, преступности. Десятки тысяч преступлений совершаются детьми и подростками, не достигшими возраста привлечения их к уголовной ответственности.

На решение проблем дезадаптации детей и подростков направлены все школьные дисциплины, в том числе и физическая культура.

В связи с этим актуальной проблемой современного общества является поиск новых средств использования физической культуры и спорта для предупреждения и преодоления асоциальных отклонений в поведении подростков 13–15 лет.

Проведя анализ и обобщение научно-методической литературы; изучение учебной документации; подбор средств и методов диагностики психоэмоционального состояния, физического развития, сферы интересов и потребностей подростков показал, что физическая подготовленность является важнейшей характеристикой функциональных возможностей организма подростка, она оказывает существенное влияние на становление его социального статуса.

Изучение специальной научно-методической литературы и практического опыта показало:

1. Организационно-педагогические условия физического воспитания подростков с асоциальным поведением в процессе секционных занятий при общеобразовательных школах эффективны при следующих условиях:
  - наличие единой системы управления внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы внутри общеобразовательной школы при ведущей роли положительных потребностей подростков;
  - переориентация подростков на новую сферу деятельности, включении их в микрогруппу, соответствующую его интересам, создание условий, препятствующих нежелательному общению, в основном за счет занятости в свободное от учебы время;
  - систематическое и планомерное вовлечение и стабилизации занятий физическими упражнениями с учетом личностных особенностей подростка.
2. Необходимо строить весь учебно-тренировочный и воспитательный процесс поэтапно: привлечение учащихся в спортивные секции; поддержание средствами физической культуры мотивации, потребностей и формирование опыта адекватного поведения подростков на секционных занятиях; совершенствование двигательных качеств с учетом психоэмоционального состояния.
3. Процесс привлечения подростков к регулярным занятиям физической культурой и спортом в условиях общеобразовательной школы в зонах города повышенной криминогенности осуществляется путем использования интереса подростка к определенной спортивной деятельности, а также составление плана занятий с использованием пожеланий самих занимающихся. Фундаментом физической

работоспособности подростков является: разносторонняя физическая подготовка, обязательная последовательность увеличения нагрузки, использование вспомогательного оборудования, целенаправленность каждой тренировки, внедрение психологически приемов. Не допускается форсированная подготовка для достижения высоких спортивных результатов в кратчайшие сроки.

4. Для более благоприятного протекания психоэмоционального состояния и быстрее наращивания социальных связей в процессе тренировки целесообразно применять метод психофизического тренинга в совокупности с педагогическими приемами.

5. Обязательным условием в организации воспитательно-коррекционной работы с подростками, имеющими асоциальное поведение, является индивидуальный подход к каждому пришедшему в спортивную секцию.

Технология обеспечения профилактики правонарушений среди несовершеннолетних средствами физической культуры и спорта реализуется на основе подбора средств, методов и педагогических приемов, способствующих коррекции психофизического и нравственного состояния учащихся, относящихся к группе социального риска.

Программа физкультурно-оздоровительной работы среди педагогически запущенных детей и подростков состоит из трех взаимосвязанных блоков:

- методики психолого-педагогической диагностики личности;
- путей формирования интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- средств, методов коррекции физического, нравственного и психоэмоционального состояния.

К основным подходам программирования и построения процесса физического воспитания с трудновоспитуемыми детьми и подростками относятся:

- широкое использование педагогического подхода, известного как "закрытое" воспитание, когда учащийся не догадывается, что становится объектом направленной коррекционной работы;
- упор не только на мотивационные потребности, но и на приобретение определенных социальных качеств, способствующих общественной интеграции;
- формирование и развитие положительных сторон в процессе перевоспитания;
- сочетание занятий физической культурой с социально полезными видами деятельности в рамках мероприятий государственных органов и общественных организаций;
- использование видов спортивной деятельности с учетом интересов и потребностей подростков.

Также следует отметить, что в настоящее время большинство авторов выделяют роль механизмов влияния физических упражнений на психику подростка, выделяющей биологические и психические механизмы. В число важнейших биологических механизмов входят:

- транквилизирующий эффект повышения температуры тела при физических нагрузках;
- повышение секреции адреналина, серотонина и допамина, что вызывает улучшение настроения и повышение устойчивости к стрессорным воздействиям;
- увеличение концентрации опиоидных пептидов, в том числе и бэтаэндорфина, вызывающее позитивное психогенное состояние, спокойствие и в ряде случаев альтернативное состояние сознания.

К наиболее изученным и доказанным психическим механизмам следует отнести:

- медитационный эффект физических упражнений, особенно релаксационной направленности;
- эффект десенситизации (расщепления) физиологических реакций,

свойственных стрессу (сердцебиение, гипервентиляция, потоотделение), психическим компонентам – стресс-тревога, страх;

- развитие в ходе занятий таких психических качеств, как уверенность в себе, самоконтроль, удовлетворенность своими достижениями и мастерством.

Приведенные выше механизмы способны обеспечить не только изменение эмоционального фона и настроения в ходе занятий физическими упражнениями (острый эффект), но и пролонгированный эффект, уменьшая тем самым риск развития нарушений нервно-психического статуса.

Таким образом, оптимальный подбор методических приемов, видов двигательной активности с учетом интереса занимающихся, рациональной дозированной нагрузки и требований педагога, главной целью которой является коррекция и развитие личности обучаемых, является основой спортивно-физкультурной работы с трудновоспитуемыми детьми и подростками.