

Коррекция личности трудных подростков с помощью занятий физической культурой и спортом

Формирование культуры здоровья и навыков здорового образа жизни должно начинаться сегодня именно со здоровья, и в первую очередь детей и молодёжи. Назрела необходимость усиления роли дополнительного образования в решении проблемы - повышения уровня здоровья детей. В настоящее время повысилось количество детей, утративших способность приспосабливаться к социальной среде, проявляется это в нарушениях поведения, часто проявляется агрессивность и жестокость в поведении детей и подростков. К таким детям нужен индивидуальный подход, вовлечение их в разнообразную деятельность, вызывающие интерес и снятие напряжения. Поэтому проблема «трудных» подростков, организация работы с трудными подростками – одна из наиболее актуальных проблем современного общества.

Основной задачей профилактической работы с трудновоспитуемыми подростками - вовлечение таких детей в занятия интересным делом (волейбол, футбол, единоборства, рукопашный бой, легкая атлетика), содержание данной работы необходимо рассматривать как единство трех взаимосвязанных компонентов: *первый* — подбор методов и средств, которые способствуют вовлечению трудных детей в спортивные секции с последующим формированием интереса к систематическим занятиям; Ожидать того, что трудный ребенок перевоспитается за 3 дня не стоит, так как это тяжелый процесс, где требуются месяцы, а может и годы. С четким распорядком дня, правильно составленному расписанию занятий обучающийся учится контролировать свою жизнь. Одним из наиболее значимых моментов в работе с ребёнком с нарушением поведения, считаю этап установления с ним первичного контакта. Новички первое время никак не проявляют себя, пытаются присмотреться к педагогам, одноклассникам.

На первом этапе основное внимание обращается на исправление отрицательных качеств личности с последующим воспитанием трудолюбия, честности, инициативности, настойчивости, формирования интереса к избранному виду спортивной деятельности, повышение общей физической подготовленности. *Второй* — коррекция психического, нравственного и физического здоровья. На этом этапе, когда преобладающим стимулом к занятиям становится увлеченность, огромное внимание уделяется индивидуальной работе с каждым ребенком. Учебно-воспитательный процесс направлен на воспитание таких качеств, как выдержка, смелость, самообладание, смекалка, умение контролировать свои поступки. Средства физического воспитания направлены на совершенствование общей и специальной физической подготовленности в избранном виде спорта. *Третий* — предусматривает развитие и совершенствование у обучающихся навыков самовоспитания и контроля в основных видах деятельности

Подросткам группы социального риска присущи определенные психофизические личностные особенности: повышенный уровень тревожности, агрессивности, заниженная самооценка личности. Занятия физической культурой и спортом как никакой другой вид деятельности способствуют коррекции названных психических отклонений. Поэтому на протяжении всего педагогического процесса следует использовать комплекс педагогических приемов. 1. Прием переключения внимания с одного вида деятельности на другой способствует снижению психического напряжения. 2. Создание педагогических ситуаций, в которых тревожные подростки действовали бы уверенно, без страха, напряжения (выполнение упражнений в облегченных условиях; подбор партнеров, равных по физическим данным; предоставление форы тревожным). 3. Использование метода поощрения даже при неудачном выполнении задания способствует преодолению неуверенности, страха. Поощрение даже за минимальный успех воспитывает трудолюбие, решительность. 4. Для снижения уровня тревожности наиболее

эффективным методом является доступность учебного материала. Учебный материал подростки должны осваивать с определенным усилием, в противном случае процесс обучения теряет свою привлекательность. 5. Прием постепенного, но постоянного усложнения упражнений, увеличения нагрузки способствует формированию решительности, уверенности, интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями. 6. Для снижения агрессивного состояния дезадаптированным подросткам следует отводить ведущую роль при изучении новых упражнений, проведении эстафет, тестирований; создавать ситуации, при которых у агрессивных учащихся могут быть неудачи; временно отстранять их от занятий, но с обязательным присутствием; участие в соревнованиях как внутри группы, так и вне ее; справедливое решение конфликтных ситуаций; проведение групповых бесед, акцентируя внимание на положительных сторонах деятельности учащихся, умышленно умалчивая об отрицательных. Спортивное совершенствование подростков в выбранном ими виде спорта при умелом педагогическом руководстве необходимо рассматривать как наиболее эффективное средство воспитания морально - волевых и физических качеств.

Проблема трудностей в поведении и общении ребенка обостряется в переходном возрасте, когда меняется сам человек, и система его взаимоотношений с окружающими. Этот период приходится на возраст с 10 до 15 лет. Трудным возрастом, переходным периодом, переломным возрастом называют данный промежуток времени учителя, психологи, родители. Именно в эти годы перестраивается психика ребенка, изменяется характер учебной деятельности и отношение к ней, бурно развивается самосознание и личность подростка в целом. В его поведении нередко появляются неожиданные для окружающих срывы и отклонения, возникают конфликты со сверстниками и взрослыми, которые приводят к серьезным внутренним переживаниям.

Находясь в конфликте с педагогами, родителями, самими собой, такие обучающиеся предпочитают проводить время на улице, в кругу своей компании. Задача тренера - преподавателя вовлечь ребенка в учебный процесс и приучить к регулярным занятиям спортом.

Соревновательная деятельность требует от обучающихся самообладания, умения управлять чувствами в условиях острого соперничества команд, умения преодолевать трудности в постоянно меняющейся игровой ситуации, инициативности, самостоятельности. В игровых ситуациях, в ходе спортивной борьбы, проявляются такие качества, как честность, справедливость, умение объективно оценить свои действия и действия соперника. Воспитательный эффект будет выше, если спортсмены научатся подчинять свои интересы интересам коллектива. Особенно эти качества проявляются, когда спортсмены проводят игры на выездах, вдалеке от дома. Коллектив перед трудностями сплачивается и становится дружнее и сознательнее.

Потребность молодых людей в раскрытии своих физических возможностей в полной мере должна удовлетворяться в соответствующих позитивных условиях. Отсутствие их ведет к асоциальному образу жизни.

Привлечение подростков к физической культуре и спорту приводят к положительным изменениям большинства компонентов личностных особенностей, которые помогают снизить отрицательные личностные проявления и преодолеть трудности в общении с другими людьми.