

ТРУДНЫЕ ПОДРОСТКИ И СПОРТ

Всем известно, что ребенок не появляется на свет «трудным», он может стать таким в процессе воздействия на него различных аспектов. Если ребенок родился физически и умственно здоровым, стоит приложить немало труда, чтобы не допустить формирования «трудных» черт у ребенка. Большая роль в этом принадлежит его родителям. Но одного родительского воспитания для ребенка недостаточно. Важное значение имеет педагогическое воспитание, в котором основная роль отводится школе и дополнительному образованию. Именно в наших силах не допустить того, чтобы ребенок стал трудным.

Большое значение в воспитании детей и подростков играет процесс социализации. Наиболее сложно он протекает в подростковом возрасте, так как происходят большие изменения и в организме, и в сознании, появляется большое разнообразие отношений.

В настоящее время усиливается тенденция самоустранения родителей от воспитания и личностного развития ребенка. Подросток попадает под отрицательное воздействие социальной среды; сталкивается со сложностями в отношениях со сверстниками и взрослыми; трудностями в проявлении собственного «Я» в коллективе и самоутверждения в нем. В данной ситуации система дополнительного образования играет особую роль, решая не только задачи обеспечения качественного образования, но, в первую очередь, проблемы воспитания, социализации, оздоровления и стабильности российского общества в целом.

Спорт обладает большим потенциалом социального развития. В процессе занятий физической культурой и спортом вырабатывается способность усваивать существующие правила и нормы общественного поведения и твердо следовать им.

Занятия спортом всегда привлекали мальчишек как возможность приобрести красивую мускулистую фигуру, почувствовать себя сильным и ловким. Занятия спортом преобразуют любого человека, помогают преодолеть себя, свою собственную слабость, физическую неразвитость, выработать в себе не только силовые, но и волевые качества. В XXI веке физическая культура – это не только интересное увлечение, источник здоровья и хорошего настроения, но и неотъемлемая часть жизни, оказывающая влияние на создание имиджа человека; это один из факторов, определяющий успешность, благополучие и качество жизни.

Спорт для трудных подростков

Часто именно спорт — очень хороший, а порой и единственно возможный способ педагогической работы с трудными подростками. Ведь спорт требует от человека отдачи всех сил. Это превосходный способ снижения уровня агрессивности трудных подростков: в ходе тренировок, соревнований скрытая агрессивность проявляется, и выходит наружу. Подросток (если он желает побеждать) должен контролировать собственную агрессию, развивая волю и обращая внимание на моральную сторону спортивных занятий. Очень высок в этом случае уровень ответственности тренера.

Наиболее опасными представляются риски двух типов:

1. Переоценка подростком собственных физических возможностей, нежелание и неумение снизить нагрузку. Результат — перегрузки организма (в том числе, систематические), крайне негативно влияющие на физическое развитие растущего организма. Тренер должен строго контролировать уровень нагрузок на индивидуальном уровне, рассказать об опасности самостоятельных тренировок с большими нагрузками.

2. Морально-этические риски. Трудные подростки в командных видах спорта часто становятся лидерами в команде. Однако при наличии другого лидера «трудный подросток» будет «биться за лидерство» силовыми методами, что негативно повлияет как на климат в команде, так и на здоровье обоих подростков. В индивидуальных видах спорта трудный подросток, добившись определенных успехов, часто начинает чувствовать себя «всесильным» и принижать других подростков, не занимающихся спортом либо имеющих более скромные результаты. Стоит заметить, что силовое воздействие на более слабых спортсменов оказывают не только юноши, но и девушки-подростки. Тренер в этом случае должен своевременно заметить подобные явления, и пояснить юному спортсмену, что наличие физической силы в современном мире — далеко не определяющий фактор; следует рассказать о силе воли как более значимом моменте.

Трудные подростки часто становятся, как отмечалось выше, лидерами в командах, демонстрируют высокие показатели в индивидуальных видах спорта. Спорт для них — это важный, а часто — и единственный способ самореализации. Потому особенно значимыми для них являются похвала тренера, грамоты и медали, полученные по результатам соревнований.

Основной задачей привлечения трудновоспитуемых подростков является вовлечение их в занятия интересным делом, а именно: спортивные игры, единоборства. Учитывая определенный интерес данного контингента к физической культуре и спорту,

содержание данной работы необходимо рассматривать как единство трех взаимосвязанных компонентов:

первый — подбор средств и методов, способствующих вовлечению трудных подростков в спортивные секции с последующим формированием интереса к систематическим тренировкам;

второй — коррекция нравственного, психического и физического здоровья;

третий — освоение подростками способов, методов физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в избранных видах спорта. Учитывая, что воспитание и перевоспитание трудновоспитуемых подростков — длительный процесс, планирование учебно-воспитательной работы осуществляется по этапам.

На первом этапе основное внимание обращается на исправление отрицательных качеств личности с последующим воспитанием трудолюбия, честности, настойчивости, инициативности, формирования интереса к избранному виду спортивной деятельности, повышение общей физической подготовленности.

На втором этапе, когда преобладающим стимулом к занятиям становится увлеченность, большое внимание уделяется индивидуальной работе с каждым подростком. Учебно-воспитательный процесс направлен на воспитание таких качеств, как самообладание, выдержка, смелость, смекалка, умение контролировать свои поступки. Средства физического воспитания направлены на совершенствование общей и специальной физической подготовленности в избранном виде спорта.

На третьем этапе предусматриваются развитие и совершенствование у занимающихся навыков самовоспитания и контроля в основных видах деятельности (учебной, спортивной, общественно значимой).

Важное место в процессе привлечения подростков к спортивной деятельности отводится *теоретической подготовке*. Она проводится в *форме бесед, лекций, круглых столов, встреч с спортсменами*.

Беседы, упражнения, разъяснения проводятся в ходе учебно-тренировочных занятий и носят краткий, ясный характер, подкрепляются примерами. Главным условием для проведения бесед, убеждений является готовность подростков к восприятию: в начале занятий (хорошее настроение группы), в середине (сложившаяся или специально созданная ситуация), в конце (удовлетворенность проведением занятий). Лекции, круглые столы,

встречи с интересными людьми проводятся в свободное от тренировок время по плану.

Примерная тематика лекционного материала:

1. Занятия спортом и всестороннее развитие личности.
 2. О культуре поведения подростка в общественных местах.
 3. О честности и справедливости.
 4. Строение и функции организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека.
 5. Гигиена, закаливание организма.
 6. Врачебный контроль и самоконтроль.
 7. Правила соревнований по выбранному виду спорта.
- Характеристика видов спорта.
8. Об уголовной ответственности несовершеннолетних по материалам Уголовного кодекса РФ.
 9. Проблемы борьбы с безнадзорностью и преступностью среди несовершеннолетних.
 10. Неформальные молодежные организации, их роль в воспитании подрастающего поколения.
 11. Роль физической культуры и спорта в профилактике правонарушений среди несовершеннолетних.

Средства и методы привлечения трудных подростков в ДЮСШ

При разработке средств, методов и педагогических приемов по привлечению к занятиям спортом и воспитанию трудных подростков в условиях деятельности спортивных школ используются материалы программ для ДЮСШ, методические рекомендации по организации и проведению учебных занятий, переработанные в соответствии с рекомендациями, касающимися коррекции нравственного и психического состояния занимающихся.

Разработка программы предусматривает:

- теоретическую подготовку;
- нравственное воспитание;
- коррекцию физического и психического здоровья подростков;
- общую физическую подготовку;
- совершенствование в избранных видах спорта.

Процесс работы с трудными подростками в условиях деятельности ДЮСШ дает положительный эффект только в том случае, если тренер в работе будет использовать разнообразные средства педагогического воздействия, влияющие на их нравственную сферу.

Средства *нравственного воздействия* условно разделены на четыре группы: побуждающие, подготовительные, организующие, контролирующие и оценивающие.

Побуждающие средства:

- *беседы, убеждения с целью вовлечения подростков в систематические занятия;
- *формирование интереса к спортивной деятельности;
- *постановка перспективы;
- *выполнение поручений тренера;
- *оказание доверия подростку со стороны тренера;
- *благодарность, награждение;
- *соблюдение дисциплины в процессе учебной и спортивной деятельности и т. п.

Подготовительные средства:

- *беседы, убеждения, имеющие цель подготовить подростков к активной деятельности (трудовой, учебной, спортивной);
- *приучение к дисциплинированности, соблюдению общественного порядка, умению контролировать свое поведение и поведение товарищей;
- *воспитание положительного отношения к труду;
- *уважение педагогов, родителей, старших, своих сверстников и младших по возрасту и т. п.

Организующие средства:

- *выполнение поручений тренера;
- *физические упражнения;
- * тренировки;
- *участие в соревнованиях;
- * участие в работе ДЮСШ;
- *самостоятельное преодоление трудностей в процессе тренировок;
- *соблюдение рационального двигательного режима, а также режима дня, недели и т. п.

Контролирующие и оценивающие средства:

- *контроль со стороны тренера за деятельностью подростка;
- *вынесение благодарности, награждения;
- * ходатайство коллектива о снятии подростка с учета в органах милиции; *контроль за успеваемостью;
- *самоконтроль занимающихся за соблюдением режима дня;
- * ведение дневника тренировок;
- *оказание помощи товарищам по ДЮСШ;
- * работа в активе отделения и ДЮСШ;
- *физические упражнения и т. п.

Воспитание нравственности проходит параллельно с формированием интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом. На начальных этапах экспериментальных занятий необходимо вызвать у занимающихся положительные эмоциональные переживания и удовлетворение от спортивной деятельности. Это достигается путем подбора таких средств и методов, которые бы соответствовали их интересам, были доступны и понятны подросткам, а сам процесс обучения опирался на сознательность и активность обучаемых. При этом усваивать предлагаемый материал они должны не легко, а с определенным напряжением, в противном случае процесс обучения перестает их увлекать. Начиная с первой тренировки требования для всех занимающихся одинаковые; своевременно и правильно применяются методы принуждения, наказания и поощрения. Занятия проводятся эмоционально, с введением в каждую тренировку элементов нового, ставятся задачи для каждого подростка.

На последующих этапах проведения тренировок (по мере формирования интереса к избранному виду спорта) осуществляется постоянное, но постепенное увеличение нагрузки. ЧСС при выполнении физических упражнений достигает 140-160 уд/мин. Основные методы проведения занятий: круговой, повторный, повторно-серийный, до «отказа», соревновательный как внутри группы, так и вне ее.

В процессе упражнений создаются ситуации, в которых подростки действовали бы уверенно; широко используется метод поощрения, даже за неудачно выполненное задание; поощряется самостоятельность, оказание помощи товарищам по группе, ведение дневника тренировочных занятий. Включение подростков в любимую и нелюбимую работу, опора на положительные качества подростков, использование соревнований внутри группы, групповой анализ успехов и недостатков в учебно-тренировочной работе способствуют развитию воли, решимости, самолюбия, уверенности в своих силах.

Необходимо постоянно проводить контроль успеваемости, дисциплины, внешнего вида, посещаемости тренировок в ДЮСШ.

Решающая роль в выполнении всех вышеперечисленных мероприятий принадлежит тренеру. Побуждая своих воспитанников к систематическим тренировкам, тренер должен иметь не только глубокие знания в своей области, но и быть чутким, внимательным воспитателем, знать возрастные и индивидуальные особенности занимающихся, состояние их физического и психического здоровья.

Таким образом спорт — это средство для самореализации трудных подростков. Очень велика при работе с такими подростками ответственность тренера: он должен формировать физические нагрузки с учётом индивидуальной специфики, блокировать негативные моменты в отношениях, приучать подростка к контролю за собственным состоянием (как физическим, так и психическим). Для трудных подростков физкультура становится способом организации досуга, а спорт — значимым средством самореализации. Поэтому привлечение их к занятиям физической культурой — это путь к гармонизации российского общества в целом.