**Методическая разработка**

**«Коррекция личности трудных подростков с помощью занятий физической культурой и спортом»**

Подготовила:

инструктор-методист муниципального бюджетного учреждения

«Спортивная школа олимпийского резерва №2»

города Старый Оскол Белгородской области

**Сибилева Анастасия Вячеславовна**

2021 год

**Содержание**

Введение.

1.Причины отклоняющегося поведения подростков. Задачи профилактической работы с трудными подростками.

2.Подбор средств, методов и педагогических приемов по воспитанию и перевоспитанию трудных подростков в условиях тренировочной деятельности.

3.Формы спортивной деятельности.

Заключение.

Список использованной литературы.

**Введение**

Формирование культуры здоровья и навыков здорового образа жизни должно начинаться сегодня именно со здоровья, и в первую очередь детей и молодежи. Остро назрела необходимость усиления роли дополнительной занятости детей в решении проблемы, повышении уровня здоровья детей и подростков. Поскольку после школьных уроков появляется реальная возможность заняться активной двигательной деятельностью.

В последнее время увеличилось количество детей и подростков, которые частично или полностью утратили способность приспосабливаться к условиям социальной среды, проявляется это в нарушениях поведения. Большая важность этой проблемы связана с тем, что всё чаще наблюдается демонстративное и вызывающее по отношению к взрослым поведение, часто проявляется жестокость и агрессивность в поведении детей. К таким детям особенно необходим индивидуальный подход, вовлечение их в разнообразную деятельность, которая вызывает у них интерес и напряжение всех сил.

Поэтому проблема «трудных» подростков, организация работы с трудными подростками – одна из актуальных проблем современности.

В психологии отклоняющегося поведения применяется термин «психокоррекция» – это комплекс мероприятий, направленных на исправление недостатков психики или поведения человека с помощью специальных средств психологического воздействия. Психокоррекции подлежат недостатки, не имеющие органической основы и не представляющие собой устойчивые качества, формирующиеся в раннем возрасте и практически не изменяющиеся в дальнейшем.

1. **Причины отклоняющегося поведения подростков.**

**Задачи профилактической работы с трудными подростками.**

Основной задачей профилактической работы с трудновоспитуемыми подростками является вовлечение их в занятия интересным делом, а именно: спортивные игры, единоборства – они пользуются большей популярностью среди спортсменов, чем другие виды деятельности (результаты анкетного опроса). 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 занятиям. Ожидать того, что трудный подросток перевоспитается за 2-3 дня не стоит, поскольку на этот нелегкий процесс порой требуются месяцы, а иногда и годы. Благодаря четкому распорядку дня и правильно составленному расписанию занятий для каждого подростка, школьник учится контролировать свою жизнь. Одним из наиболее значимых моментов в работе с ребёнком с нарушением поведения, считаю этап установления с ним первичного контакта. Как правило, большинство новичков первое время никак не проявляют себя, пытаются присмотреться к тренерам, спортсменам. 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.

Второй – коррекция нравственного, психического и физического здоровья. На этом этапе, когда преобладающим стимулом к занятиям становится увлеченность, большое внимание уделяется индивидуальной работе с каждым подростком. 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.

Третий – освоение подростками способов, методов физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в избранных видах спорта. Учитывая, что воспитание и перевоспитание трудновоспитуемых подростков – длительный процесс, планирование воспитательной работы осуществляется по этапам. На третьем этапе предусматриваются развитие и совершенствование у занимающихся навыков самовоспитания и контроля в основных видах деятельности (тренировочной, спортивной, общественно значимой).

**2. Подбор средств, методов и педагогических приемов по воспитанию и перевоспитанию трудных подростков в условиях тренировочной деятельности.**

При разработке средств, методов и тренировочных приемов по воспитанию и перевоспитанию трудных подростков в условиях деятельности спортивных секций используются материалы программ для спортивных школ по программам спортивной подготовки, методические рекомендации по организации и проведению тренировочных занятий, переработанные в соответствии с рекомендациями, касающимися коррекции нравственного и психического состояния занимающихся. Наши тренеры проводят занятия с детьми оставшимися без попечения родителей. Важное место в процессе воспитательной работы с подростками в условиях секционной деятельности отводится теоретической подготовке. Она проводится в форме бесед, лекций, круглых столов, встреч с психологами, сотрудниками правоохранительных органов, спортсменами. Беседы, упражнения, разъяснения проводятся в ходе 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 занятий время по плану.

Эффективная профилактическая работа невозможна без участия семьи и школы. Первой социальной средой для ребёнка является его семья. Она играет важнейшую и во многом решающую роль в воспитании детей. Именно в семье ребенок усваивает основные правила и нормы поведения, вырабатывает стереотип отношения к окружающему миру. Неблагополучие в семье отражается на детях. Не случайно подавляющее большинство подростков (90%), часто употребляющих алкогольные напитки, живут в социально неустойчивых, неблагополучных семьях.

Неблагоприятные условия семейного воспитания в сочетании с психологическими особенностями периода отрочества приводят в свою очередь к негативным отклонениям в поведении подростков. В результате формируется своеобразный стиль жизни, часто характеризующийся даже асоциальной шкалой жизненных ценностей. Предупреждение и преодоление у детей и подростков пагубных привычек – важная задача родителей и тренеров.

Психофизические личностные особенности.

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 тренировочного процесса следует использовать **комплекс приемов.**

**1. Прием переключения внимания** с одного вида деятельности на другой способствует снижению психического напряжения.

**2. Создание 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 и т. д.).

3. **Использование метода поощрения** даже при неудачном выполнении задания способствует преодолению неуверенности, страха. Поощрение даже за минимальный успех воспитывает трудолюбие, решительность.

**4. Прием постепенного, но постоянного усложнения упражнений, увеличения нагрузки** способствует формированию решительности, уверенности, интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.

5. Для снижения агрессивного состояния **дезадаптированным подросткам следует отводить ведущую роль при изучении новых упражнений,** проведении эстафет, тестирований; создавать ситуации, при которых у агрессивных спортсменов 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 спортсменов, умышленно умалчивая об отрицательных. Спортивное совершенствование подростков в выбранном ими виде спорта при умелом тренерском руководстве необходимо рассматривать как наиболее эффективное средство воспитания морально-волевых и физических качеств.

Проблема трудностей в поведении и общении ребенка обостряется в переходные периоды, когда меняется и сам человек, и система его взаимоотношений с окружающими. Самым непростым этапом взросления человека является его переход от детства к взрослости – подростковый возраст. Этот период приходится на возраст с 10 до 15 лет. Трудным возрастом, переходным периодом, переломным возрастом называют данный промежуток времени тренеры, психологи, родители. И это не случайно: именно в эти годы перестраивается психика ребенка, изменяется характер тренировочной 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 школьники предпочитают проводить время на улице, в кругу своей компании. Из опыта работы с данными подростками, можно констатировать, что рабочий день тренера начинается с ежедневного звонка ребятам и родителям о причинах отсутствия ребенка в школе, на тренировке. Причем на тренировку такие дети приходят, а в школу не идут. Для убеждения подростка в необходимости учиться, педагогам приходится прилагать немалые усилия. В спортивную школу приходят трудные, но здоровые дети, которые хотят заниматься выбранным видом спорта. Тренеру проще, чем учителю, привлечь таких детей к регулярным занятиям спортом. Школьники приходят в спортивную школу самостоятельно, сами выбирают вид спорта. И задача тренера вовлечь ребенка в тренировочный процесс, приучить к регулярным занятиям спортом. Из опыта работы, могу сказать, что нужна крепкая взаимосвязь в работе тренер-спортсмен-родители-школа.

**3. Формы спортивной деятельности.**

Спортивные секции, спортивные школы и школы олимпийского резерва.

Основным направлением спортивных секций является приобщение к систематическим занятиям спортом для совершенствования в избранном виде и участие в соревнованиях, а также приобретению знаний и навыков инструкторской и судейской практики.

Важно и то, с какой целью данные дети посещают спортивные мероприятия (полюбоваться или подебоширить) и спортивные секции (чтобы сформировать себя как нравственную личность или чтобы завоевать авторитет в компании силою мышц). Поэтому приход подростка в спортивную секцию не гарантирует еще его исправления. Для того чтобы занятия спортом возымели должное воспитательное действие, педагоги физической культуры и тренеры должны своевременно принимать соответствующие меры в отношении данной группы детей по коррекции их мировоззрения и поведения.

Следует пытаться влиять на социальное окружение учащегося: попытаться привлечь всю компанию к активным занятиям спортом, а если это не удастся, то отвлечь школьника от компании созданием более сильных мотивов, связанных с занятиями спортом. Для этого нужно знать, какие ценностные ориентации управляют поведением школьника, что для него наиболее важно, престижно.

Одни, например, ценят физическую силу, завидуют тем, кто сильнее, стремятся следовать примеру сильного человека. Таких школьников следует сориентировать в секцию борьбы, поставить им в пример выдающегося спортсмена, раскрыв и его высокие нравственные качества, проявившиеся в поступках. Другие стремятся к лидерству, хотят верховодить ребятами. Поскольку стремление к лидерству - это нормальная потребность человека, в желании верховодить другими нет ничего асоциального. Вопрос в том, для чего подросток хочет верховодить. Поэтому задача тренера - найти разумный и общественно полезный повод для реализации этого стремления у подростка. Тогда для него отпадет необходимость добиваться лидерства в уличной компании. Сначала его надо привлечь к ситуативному руководству группой ребят в спортивной секции, а по мере социального созревания такого учащегося можно сделать и формальным лидером, например капитаном команды, старостой секции и т. п.

Любой пропуск тренировки всяким спортсменом должен быть уважительным. И тренер должен знать заранее о причине пропуска. В нашей школе такая взаимосвязь налажена. Родители, дети звонят или пишут СМС о причине пропуска. Тренер встречается с родителями, узнает об их проблемах и удачах. Постоянные беседы с ребятами, проводимые во время занятий, нацеливание их на результат позволяют сплотить коллектив, привлечь воспитанников к регулярным занятиям спортом.

Соревновательная деятельность требует от спортсменов самообладания, умения управлять чувствами в условиях острого соперничества команд, умения преодолевать трудности в постоянно меняющейся игровой ситуации, инициативности, самостоятельности. Неоднократно проявляясь в занятиях, эти качества развиваются, их мобилизация становится привычкой.

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 дружней и сознательней.

Не всегда усилия тренера приводят к положительному результату –часть трудных ребят уходят из команды.  Я считаю, что может не подошел вид спорта или коллектив в команде, но тогда этого ребенка подхватывает тренер другого вида спорта. В нашей спортивной школе так принято. Мы передаем трудных детей из рук в руки, чтобы они не достались улице!

Коллектив спортивной школы продолжает упорно работать над увеличением наполняемости и сохранности в группах, привлечением большего количества детей к занятием физической культурой и спортом.

Одной из особенностей учреждения является добровольность посещения занятий, которая связана с самостоятельным выбором ребенка.

**Заключение**

Таким образом, занятия физической культурой и  спортом  обязательный компонент работы по перевоспитанию трудных подростков и важнейшее  условие  ее эффективности. Образ жизни семьи, её двигательный ре­жим существенно влияют на формирование у детей осознанной потребности в активной двигатель­ной деятельности.

Важно осознание взрослыми и детьми понятия «здоровье» и как влияет образ жизни на состояние здоровья. Необходимо повысить уровень ориентации к современным условиям жизни (привить интерес к спорту, ограничить влияние телевизора и компьютера). Необходимо овладеть навыками самооздоровления, повысить потребность детей к получению новых знаний через самостоятельную поисковую деятельность, использовать инновационные технологии, повышающих интерес к занятиям физической культурой, формирующих творческую активность и самостоятельность, принять как ожидаемый результат деятельности школы и родителей.

В настоящее время значительно возросла роль физической культуры и спорта в жизни современного общества. В связи с этим особенно важным представляется формирование единого комплекса по поддержанию здоровья нации, направленного на вовлеченность в физическую культуру и спорт всех категорий граждан. Именно таким универсальным комплексом в настоящее время может стать комплекс «Готов к труду и обороне».

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

В заключение правомерно сделать вывод о том, что привлечение подростков к физической культуре и спорту приводят к положительным изменениям большинства компонентов личностных особенностей, помогают снизить негативные личностные проявления и преодолеть трудности в общении с другими людьми.

**Список** **использованной** **литературы**

1.Антонова, Л.Н. Дети группы риска как социально-педагогический феномен // Педагогика. – 2010. – № 9. – С. 28-33.

2.Бажин А.С. Карьера и профессиональные компетенции специалистов /А.С. Бажин //Высшее образование сегодня. – 2007. – №9.

3.Бойко, В.В. Трудные характеры подростков: развитие, выявление, помощь. СПб, «Сударыня», 1998.

3.Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: ФиС, 1985. – 175 с.

4.Дидарова, И.К. Методика занятий физической культурой с трудными подростками в условиях социально-реабилитационного центра: автореф. канд. пед. наук: 13.00.04 / Дидарова И.К. – Волгоград, 2010. – 24 с.

5.Ильин Е.Н. Путь к ученику. – М.: Педагогика, 1988. – 224 с.

6.Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / авт. : В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2004. – 127 с.

7.Курбатов, А.В. Социализация подростков в обществе // Педагогика. – 2009. – № 3. – С. 62-65.Матвеев Л.П. Общая теория спорта. – М.: ФиС, 1997. – 304 с.

8.Петрунек В.П., Таран Л.Я. Младший школьник: Заметки врачей-психоневрологов. – М., 1981. С. 44.

9.Рабочая книга школьного психолога/ И.В. Дубровина, М.К. Акимова, Е.М. Борисова и др.; Под ред. И.В. Дубровиной. – М.: Просвещение, 1991.

10.Степанов, В.Г.Психология трудных школьников: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. С. 113.

11.Устюкенин А.П., Утюмов Ю.А. Социально-психологические аспекты управления коллективом. - М., 1993. - С. 18-27.