

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
ФГБОУ ВПО «ЯРОСЛАВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. К.Д.УШИНСКОГО»
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ФЕДЕРАЛЬНЫЙ НАУЧНЫЙ ЦЕНТР
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА» (ФГБУ ВНИИФК)

В.А. Кабачков, М. Н. Жуков, В.А. Куренцов, Е.И. Перова

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ
ПРОФИЛАКТИКИ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ
УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Ярославль
2013

УДК 376
ББК 75
К 12

Печатается по решению редакцион-
но-издательского совета ЯГПУ им.
К.Д. Ушинского

Рецензенты:

А.О. Егорычев, доктор педагогических наук, доцент
А.А. Новиков, доктор педагогических наук, профессор

К 12 Кабачков В.А., Жуков М.Н., Куренцов В.А., Перова Е.И.
Физкультурно-оздоровительные технологии профилактики девиант-
ного поведения учащейся молодежи. – Ярославль : Изд-во ЯГПУ,
2013. – 287 с.

ISBN 978-5-87555-870-2

В монографии на основе анализа научной и научно-методической ли-
тературы, обобщения опыта работы различных образовательных учреждений
России, результатов собственных исследований рассматриваются вопросы
повышения эффективности физического воспитания детей и подростков с
признаками девиантного поведения с целью решения комплексной проблемы
первичной профилактики зависимости от психоактивных веществ среди не-
совершеннолетних. В представленной работе также рассматриваются вопро-
сы распространения и особенности проявления различных форм девиантного
поведения среди молодежи на этапе профессионального самоопределения и
возможности физической культуры в преодолении поведенческих факторов
риска в процессе обучения и освоения профессии.

Научные исследования и практические разработки авторов адресова-
ны преподавателям физического воспитания общеобразовательных учрежде-
ний, колледжей и высших учебных заведений, медицинским работникам,
психологам.

УДК 376
ББК 75

ISBN 978-5-87555-870-2

© ФГБОУ ВПО «Ярославский государст-
венный университет им. К.Д. Ушинско-
го», 2013
© Авторы, 2013

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	6
ГЛАВА 1. Социально-педагогические и психофизические предпосылки формирования девиантного поведения среди несовершеннолетних.....	9
1.1 Специфика отклоняющегося поведения несовершеннолетних, причины и формы его проявления.....	9
1.2 Факторы десоциализации личностных качеств как условия формирования девиантного поведения среди детей и подростков.....	18
1.3 Проблема формирования зависимости от психоактивных веществ среди несовершеннолетних.	26
1.4 Возрастной аспект развития личности подростка в связи с реалиями воспитательного процесса.....	34
1.5. Формирование личности детей и подростков в семьях группы социального риска.....	40
1.6. Физкультурно-спортивная деятельность как средство формирования личности и коррекции девиантного поведения несовершеннолетних.....	47
ГЛАВА 2. Современное представление о состоянии здоровья и физической подготовленности детей и учащейся молодежи Российской Федерации.....	58
2.1. Состояние здоровья, двигательная подготовленность детей и подростков, обучающихся в различных типах образовательных учреждений.....	58
2.2. Современные представления о двигательной активности учащейся молодежи.....	70
2.3. Пути повышения эффективности физического воспитания в профилактике асоциального поведения несовершеннолетних.....	75
ГЛАВА 3. Программа диагностики и оценки индивидуально-типологических свойств личности подростков-девиантов.....	81
3.1. Организационно-управленческая модель диагностики и оценки психофизического состояния детей и подростков.....	81
3.2. Содержание батареи тестов.....	84
3.2.1. Изучение личности подростка в системе социальных отношений.....	84
3.2.2 Тестирование физического развития и двигательной подготовленности	89
3.2.3 Изучение психофизиологических и психомоторных качеств....	97

3.2.4 Исследование индивидуально-типологических особенностей личности детей и подростков.....	98
3.3. Контроль и оценка психофизического состояния детей и подростков группы социального риска.....	105
ГЛАВА 4. Исследование микросоциального окружения, двигательной подготовленности и психофизического состояния подростков-девиантов различных возрастных групп.....	114
4.1. Изучение социально-бытовых условий и ближайшего окружения как факторов формирования личности подростков-девиантов 11-16 лет.....	114
4.2. Возрастные особенности физической подготовленности детей и подростков 11-16 лет с учётом склонности к употреблению психоактивных веществ.....	120
4.3. Изучение психомоторных качеств, психоэмоционального состояния учащихся различных возрастных групп, предрасположенных к зависимости от психоактивных веществ.....	123
4.4. Исследование психофизиологических свойств личности детей и подростков с признаками девиантного поведения.....	136
ГЛАВА 5. Физкультурно-оздоровительные технологии профилактики зависимости от психоактивных веществ среди детей, подростков и молодежи.....	143
5.1. Организация и методика проведения уроков физической культуры с использованием подвижных и спортивных игр в ходе учебного процесса.....	146
5.2. Экспериментальная программа силовой подготовки с использованием тренажёров, единоборств, рукопашного боя и плавания в процессе дополнительного образования.....	165
5.3. Особенности индивидуальной работы с родителями по предупреждению асоциального поведения несовершеннолетних подростков.....	175
5.4 Взаимосвязь профилактической работы общеобразовательных учреждений с сотрудниками комиссий по делам несовершеннолетних.....	177
ГЛАВА 6. Исследование эффективности физкультурно-оздоровительных технологий профилактики девиантного поведения среди детей, подростков и молодежи	179
6.1. Динамика физической подготовленности и двигательнo-координационных способностей подростков-девиантов 11-12 лет в процессе экспериментальных занятий.....	179
6.2. Экспериментальное обоснование эффективности средств и методов игровой, силовой направленности на коррекцию психофизиологических свойств личности подростков-девиантов.....	182

6.3. Эффективность воздействия средств, методов и педагогических приемов на формирование социально-значимых качеств, потребностно-мотивационную сферу дезадаптированных подростков.....	184
6.4. Изучение влияния занятий различными видами спорта на формирование психофизической устойчивости у подростков 15-16 лет, предрасположенных к употреблению психоактивных веществ.....	186
6.5. Индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании подростков-девиантов как средство оздоровления, организации досуга и коррекции физического, нравственного и психоэмоционального состояния.....	191
6.6. Социализация личности детей и подростков из неблагополучных семей в условиях специальных образовательных учреждений.....	200
ГЛАВА 7 Профессиональная физическая культура в профилактике девиантного поведения учащейся молодежи.....	209
7.1. Задачи и требования к профессиональному обучению учащихся в современных условиях.....	209
7.2. Исследование распространения различных форм девиантного поведения среди учащейся молодежи на этапе профессионального самоопределения.....	214
7.3 Возможности профессиональной физической культуры в профилактике социальных девиаций в процессе обучения и освоения профессии.....	221
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	231
ГЛОССАРИЙ.....	237
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	240
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	264

ВВЕДЕНИЕ

Социально-экономические преобразования российского общества обозначили острые проблемы в системе обучения и воспитания подрастающего поколения. Получили новые объяснения причины многих негативных явлений, происходящих в молодежной среде.

Отрицательные последствия быстрого и внезапного вхождения России в рынок, разрушение существующих в обществе норм и правил, нравственных ценностей способствовали обострению социальных деформаций в молодежной среде, возникающих в ситуации как школьного, так и вузовского обучения, таких как утрата положительных ориентиров в области социальных норм и правил, потеря интереса к учебе и ответственности за собственное образование, здоровье, моральная ущербность, распространение тяжелых психических депрессий, правонарушений. Особую опасность представляет та область современных реалий, которая существенно усугубилась на постсоветском пространстве и поставила общество перед фактом обострения и усиления таких форм девиантного поведения, как молодежная наркомания и алкоголизм. Потребление психоактивных веществ стало неотъемлемым и значительным элементом молодежной культуры и отдыха.

В последние годы практически во всех регионах Российской Федерации ситуация, связанная со злоупотреблением наркотическими средствами и их незаконным оборотом, имеет тенденцию к ухудшению. По экспертным оценкам, в России число зарегистрированных наркоманов составляет более 6 миллионов человек, а хотя бы раз пробовавших наркотики - 15 млн. россиян. Общее количество лиц, злоупотребляющих наркотиками, составляет 4% численности населения страны. За последние годы наркомания среди старшеклассников и студентов увеличилась в 6-8 раз. Регулярно употребляют наркотики до 10% российских подростков в возрасте от 8 до 14 лет. Средний возраст приобщения к наркотикам составляет 13 лет. Но уже выявлены случаи наркотической зависимости у 9-10-летних детей.

Анализ и обобщение опыта борьбы с наркоманией и связанной с ней преступностью свидетельствует о том, что в большинстве регионов России основное внимание уделяется не профилактике приема психоактивных веществ, а лечению и реабилитации наркозависимых. Безусловно, расширение сети лечебно-реабилитационных наркологических центров, работающих на государственной основе и оснащенных современной аппаратурой и высококвалифицированным персоналом, задача архиважная. Однако при всей важности и значимости этого аспекта борьбы за здоровье подрастающего поколения нельзя не отметить, что здесь все усилия направлены не на причины возникновения болезни, а на их следствие, когда заболевание уже возникло.

В связи с этим приоритетным направлением борьбы с молодежной наркоманией, на наш взгляд, является создание системы, ориентированной не на последствия приема психоактивных веществ, а на раннее выявление лиц, предрасположенных к их употреблению. Именно путь, ведущий к раннему выявлению детей, подростков, предрасположенных к употреблению психоак-

тивных веществ, позволит применить разнообразные средства и методы коррекции и тем самым предотвратить развитие наркозависимости. Совершенно очевидно, что такие методы раннего обнаружения нарко- и токсикозависимости должны быть, прежде всего, применены при обследовании подрастающего поколения.

Вышеизложенное определяет необходимость нахождения путей противостояния наркомании и преступности среди несовершеннолетних, используя все средства, имеющиеся в распоряжении общества, включая такую важную сферу деятельности, как физическая культура и спорт, так как она является социально-значимым видом деятельности и отвечает потребностям формирующейся личности и обеспечивает ее успешную социализацию.

В настоящее время роль физической культуры и спорта в профилактике наркомании возрастает, о чем свидетельствуют научные исследования и результаты всероссийских научно-практических конференций по проблеме «Физическая культура и спорт в профилактике наркомании и преступности среди молодежи», проведенных Госкомспортом России в гг. Смоленске (2000, 2004 г.), Краснодаре (2002 г.), Москве (2003 г.), Волгограде (2003).

Одним из направлений в воспитательно-коррекционной работе с детьми и подростками с различными формами девиантного поведения, включая несовершеннолетних, предрасположенных к употреблению психоактивных веществ, является разработка профилактических программ, с помощью которых педагоги, психологи и другие специалисты стараются помочь подрастающему поколению избежать вредных привычек, которые впоследствии могут стать опасными заболеваниями (23,113,142,143,281 и др.).

В мировой практике накоплен большой опыт по разработке превентивно-коррекционных программ. Однако большая часть имеющихся программ предназначена в основном для реализации психологами и психотерапевтами в условиях психолого-педагогических и медико-социальных центров и реже в различных общеобразовательных учреждениях и физкультурно-оздоровительных центрах (А.В. Родионов, В.А. Родионов, 2003).

Как показал практический опыт и наши исследования (В.А.Кабачков, В.А.Куренцов, 2002-2007,2012; Т.А.Карбышева, 2001; И.М.Туревский, 2003; М.Н. Жуков, 2005 и др.), такие факторы риска, как заниженная самооценка, тревожность, агрессивность, низкая стрессоустойчивость, определяющие предрасположенность молодежи к девиантному поведению, тесно коррелируют с моторной неловкостью, плохой физической подготовленностью. В то же время, несмотря на постановления Правительства и различных министерств, программы по использованию средств физической культуры и спорта в профилактике зависимости от ПАВ остаются наименее исследованными.

Из всего комплекса профилактических мер, направленных на охрану здоровья подрастающего поколения средствами физической культуры и спорта, представленные в монографии материалы в качестве одного из основных направлений деятельности предусматривают:

- выявление структуры факторов десоциализации детей и подростков, характеризующих ситуацию формирования девиантного поведения;

- разработку физкультурно-оздоровительных технологий диагностики, оценки и коррекции индивидуально-типологических свойств личности, определяющих формирование склонности к тем или иным формам поведения;

- обучение эффективному (совладающему) поведению, развитие стрессоустойчивости;

- работу с микросоциальной средой (организация досуга, занятие физической культурой и спортом как альтернативные программы по отношению к асоциальному поведению).

Эта технология охватывает медико-психологические, педагогические, социальные стороны первичной профилактики девиантного поведения, в каждую из которых составной частью входят физическая культура и массовый спорт.

Решение поставленных задач должно обеспечить единый методологический подход для всех регионов России по изучению и решению вопросов профилактики асоциального поведения учащихся различных возрастных групп средствами физической культуры и массового спорта.

Глава 1. Социально-педагогические и психофизические предпосылки формирования девиантного поведения среди несовершеннолетних

1.1 Специфика отклоняющегося поведения несовершеннолетних, причины и формы его проявления

Поведение подростков во все периоды возрастного развития, не вписывающееся в общепринятые правила, отклоняющееся от нормы, всегда было и в наше время является предметом пристального внимания педагогов, воспитателей и специалистов в данной области. Исследованию данного вопроса посвящены труды многих мыслителей, философов, педагогов-практиков как прошлого, так и настоящего (1,3,5,90,114,144,154,274,281 и др.).

В настоящее время не существует общего понимания проблемы воспитания (образования) подростков с отклоняющимся поведением и единой терминологии в данной области. Анализ научной литературы (6,8,36,40,215 и др.) выявил наличие нескольких подходов к феномену отклоняющегося поведения и его генезису. Отклоняющееся поведение характеризуется как система поступков или как отдельные поступки, противоречащие принятым в обществе правовым или нравственным нормам.

Специалисты различных направлений используют для обозначения отклоняющегося поведения различные определения. В психологии мы находим такие понятия, как конфликтное, дезадаптированное, неустойчивое поведение; в педагогической литературе встречаем: трудный, трудновоспитуемый, педагогически запущенный, дезорганизованный и др.; в криминологии существуют такие понятия, как асоциальное, антиобщественное, девиантное, деликвентное, социально опасное поведение. Сейчас наиболее широкое распространение получило понятие «отклоняющееся поведение» (19,37,40,143,203,334 и др.).

Попытку более четко охарактеризовать понятие отклоняющегося поведения предприняла З.А. Раевская (1984). Она называет его девиантным как не соответствующее социальным и нравственным нормам. Данный тип поведения отличается от принятого тем, что не предполагает нарушение норм права, а аномального тем, что оно свойственно психически здоровым детям. Наиболее характерными признаками девиантного поведения, по ее мнению, являются отсутствие положительных интересов и стремлений, завышенные материальные потребности, упрямство, злость, недисциплинированность, конфликтность, агрессивность, нелогичность, неодобряемость обществом.

Я.И. Гилинский (1992) и Л.Р. Хусяинов (2004) под девиацией понимают: 1) поступки, действия человека, не соответствующие официально установленным в данном обществе нормам; 2) социальное явление, выражающееся в массовых формах человеческой деятельности, не соответствующих официально установленным или же фактически сложившимся в данном обществе нормам.

По мнению зарубежных ученых, изучающих данную проблему, отклоняющееся поведение проявляется в поступках и социальных действиях индивида, вступающего в конфликт с социальными нормами общества (357,360 и др.). Некоторые иностранные исследователи считают, что девиация – отклонение от нормы, которое влечет за собой изоляцию, лечение, тюремное заключение или другое наказание. Н.Дж.Смелзер и другие видят причины возникновения отклоняющегося поведения в результате конфликтов между культурными нормами. Чтобы яснее понять природу отклоняющегося поведения, необходимо рассмотреть те условия и факторы, которые могут стать первопричиной возникновения этого явления.

По мере развития человеческой цивилизации менялись и подходы к изучению данного явления. Особенно остро вышеозначенные проблемы волновали людей в переходные исторические периоды. Так, С.Я. Завражин (1989), исследуя проблему отклоняющегося поведения детей и подростков в дореволюционной России, заключил, что появление подобного социального феномена требует проведения диагностирования отклонений в поведении детей и своевременной коррекции этих отклонений. П.Ф. Лесгафт предложил классифицировать основные типы детей, определить различия в поведении и, в соответствии с умственно-нравственным развитием, осуществлять работу по их обучению и воспитанию. Ученый предложил разделить подрастающее поколение на три типа, в соответствии с уровнем их развития: лицемерный, честолюбивый и добродушный - и определил их по основным психологическим поведенческим моделям.

Известный русский педагог и мыслитель К.Д. Ушинский в своих трудах также коснулся проблемы отклоняющегося поведения и уличной преступности подростков как особого его проявления. Он видел решение вышеозначенных проблем в комплексном изучении личности воспитанника, индивидуализации воспитания и обучения, целостном и поэтапном включении детей в адаптивно-профилактические структуры, подготовке к самостоятельной жизни и выполнению различных социально-профессиональных ролей.

После гражданской войны, в первые годы Советской власти, появилось огромное количество беспризорников и малолетних преступников, что приобрело характер общегражданского бедствия. Данную проблему небезуспешно пытались решить наши выдающиеся соотечественники. Л.С. Выготский, А.С. Макаренко. Приоритетным, по мнению ученых, фактором в возникновении отклоняющегося поведения является социальная среда и неправильно организованное воспитание.

Большой вклад в изучение проблемы отклоняющегося поведения подростков внес русский врач и педагог В.П. Кашенко. Он отмечал, что «трудные дети» характеризуются поведением, связанным с устойчивым отклонением от нормы, наличием умственных и физических недостатков. Подобного рода проявления могут быть врожденными или приобретенными. И если вовремя их не диагностировать и не применить соответствующих воздействий, то они приобретут необратимый характер, усугубляя негативные черты личности. Сознательная борьба с отрицательными чертами личности,

закаливание характера, помощь ребенку в осознании своего «Я» являются основными направлениями педагогической деятельности В.П. Кашенко.

Видный педагог и психолог П.П. Блонский (1979) классифицирует отклонения в поведении детей и определяет причины их возникновения: 1) ученики – дезорганизаторы с расторможенной моторикой, несдержанностью; 2) невоспитанные дети, с невысоким уровнем культуры поведения; 3) трудновоспитуемые дети с нарушениями психопатического характера. По его мнению, в личности трудного подростка есть позитивные силы, способные разрушить негативные поведенческие проявления, ее отрицательные черты. Задача педагога – выявить и стимулировать эти положительные силы. Данная система применяется и в настоящее время при диагностическом обследовании детей. Автор считает главным и приоритетным направлением в работе с трудновоспитуемыми подростками творческое сотрудничество учителя и ученика. Он сформулировал критерии оценки нормально развивающегося ребенка, а именно хорошее развитие речи, особенно письменной, умение общаться с людьми, инициативность, творческое решение предлагаемых задач, многосторонность интересов.

Этой же точки зрения придерживается и С.Т. Шацкий (1980). Учет возрастных особенностей, понимание внутреннего мира детей, создание позитивно настроенного окружения и внешней среды автор считает важными составляющими (слагаемыми) вышеуказанной деятельности.

Понятие «отклоняющееся поведение» достаточно часто используется для обозначения проявлений личности, не совпадающих с общепринятыми нормами и правилами, и в философии, социологии, педагогике и психологии. При этом в содержание данного понятия авторы (128,130,133 и др.) включают такие различные явления, как преступность, асоциальность, девиантность, деликвентность, фрустрация и т.д.

Определение понятия «отклоняющееся поведение», встречающееся в педагогической литературе, не отражает полностью сущности данного явления. Так, А.С. Белкин (1979) под отклоняющимся поведением учащихся понимает нарушение норм и правил школьного распорядка. Установив взаимосвязь педагогической запущенности с возрастными особенностями и детерминирующими факторами нравственного развития ребёнка, исследователь разработал диагностическую программу выявления педагогической запущенности, рассчитанную на детей дошкольного возраста, но в то же время отмечает, что многие нарушения в поведении возникают и проявляются уже в дошкольном возрасте.

Автор (39) выделяет следующие возрастные этапы формирования нравственного отклонения личности:

- дошкольный, связанный с недостаточными навыками жизни в коллективе;
- младший школьный возраст, когда возникают отрицательные тенденции в нравственном развитии: школьник не воспринимает нормы жизни детского коллектива;

- младшие подростки (4-6 кл.), в поведении которых стабилизируются неблагоприятные тенденции, отрицательные поступки;

- старшие подростки (7-9 кл.), поведению которых свойственно углубление отрицательных тенденций в нравственном развитии, когда несовершеннолетний начинает выступать против общественных норм поведения. Поступки преднамеренны, имеют асоциальную направленность, могут осуществляться как предпосылки правонарушений и даже преступлений.

Основными причинами, по мнению автора, вызывающими девиацию поведения, являются:

- отклонения в функционировании деятельности нервной системы и психофизиологическом состоянии (повышенная раздражительность, мнительность, подозрительность в отношениях с окружающими, эмоциональная неустойчивость);

- особенности темперамента.

А.С. Белкин (1981) считает, что диагностирование и профилактику отклоняющегося (девиантного) поведения необходимо проводить в раннем периоде жизни ребенка.

Исследования социально-психологического аспекта отклоняющегося поведения подростков были проведены И.А. Невским (1997). С учетом психофизиологических особенностей подростков и влияния на их развитие окружающей среды и различных социальных факторов исследователь выделяет определенные группы детей:

- а) положительно ориентированные, но неустойчивые, легко поддающиеся отрицательному влиянию;

- б) старательные, но не развитые дети, хронически отстающие от сверстников в учебе;

- в) пассивные, безынициативные, ленивые;

- г) неорганизованные, несобранные, с неустойчивым вниманием, двигательнорасторможенные;

- д) недисциплинированные, непослушные, грубые, активные дезорганизаторы, нарушители дисциплины, отрицательно влияющие на сверстников;

- е) испорченные неправильным воспитанием и отрицательным примером родителей, с трудным, неуживчивым характером;

- ж) импульсивные, с неустойчивым, часто меняющимся настроением, дисгармоничные.

Приведенная классификация дает довольно широкое представление об отклонениях в поведении подростков, связанных с их биологической природой и особенностями ближайшего социального окружения.

Большинство авторов (38,39,46,59,95,142,281 и др.) видят причины отклоняющегося поведения детей в их противоречивом, неполноценном, искаженном опыте. Для профилактики и коррекции данного явления исследователи предлагают комплексный подход к «трудным» детям, а именно: изучение неблагополучных семей, медицинский контроль за состоянием здоровья детей, организация внеучебной деятельности по месту жительства и в школе. В исследовании Р.М. Хмурич (1987) мы находим понятие «отклоне-

ние в нравственном развитии», которое проявляется в несоответствии индивидуального поведения общественным правилам и нормам. В основе этого явления, по мнению автора, лежит неосознанность и несовпадение личных мотивов подростков с общественными мотивами.

А.Е. Личко (1982), исследуя проблему психопатий у подростков, выделяет шесть форм отклоняющегося поведения: 1) деликвентное поведение; 2) побег из дома; 3) бродяжничество; 4) ранняя алкоголизация; 5) сексуальные девиации; 6) суицидное поведение. Данная классификация позволяет психологам и педагогам планировать свою работу в зависимости от типа акцентуации и формы отклоняющегося поведения у подростков.

Отечественные психологи в своих исследованиях также не оставили проблему отклоняющегося, девиантного поведения без внимания.

Б.Н. Алмазов (1986), Л.А. Грищенко (1991), Л.М. Зюбин (1973), сопоставляя и анализируя нравственно-правовую и психолого-педагогическую стороны отклоняющегося поведения подростков, предлагают разграничить их на три категории:

1) несовершеннолетние преступники, совершившие уголовно-наказуемые деяния в возрасте, предполагающем несение ответственности;

2) делинквентно ведущие себя подростки, нарушения и проступки которых не имеют уголовно-наказуемого состава либо при наличии такового не подлежат уголовной ответственности по возрасту;

3) остальные подростки, проступки которых не выходят за рамки шалости.

Классификации отклонений несовершеннолетних, предложенные авторами (5,132,133), страдают отсутствием единых принципов выделения той или иной группы подростков, но в них дается криминологическая характеристика их деятельности, предполагающая соответствующие юридические последствия.

Более объективная характеристика несовершеннолетних с признаками асоциального поведения приведена в работах А.И. Долговой, В.Д. Ермакова и Г.М. Миньковского (100,107,215). Она основана на учете направленности личности подростков, которая отражается в их отношениях и действиях.

Г.М. Миньковский (1985) определил четыре типа подростков, по их склонности к асоциальному поведению, которая, в отдельных случаях, может быть уголовно-наказуемой: 1) случайное, противоречащее общей направленности личности; 2) вероятное, но неизбежное, как результат наличия у них «шатающейся», неустойчивой направленности личности; 3) устойчивая направленность личности на совершение преступления, которое совершено случайно с точки зрения повода и ситуации; 4) соответствующее преступной установке личности, включающей поиск и создание повода и соответствующей ситуации для противоправных действий.

Исследованием отклоняющегося поведения и его сущностью занималась С.А. Беличева (1989, 1993). Сравнивая асоциальное и отклоняющееся поведение, автор характеризует данные явления как устойчивое отклонение от социальной нормы, выделяя как агрессивную, корыстную направленность,

так и социально-пассивную. Отклонения агрессивной направленности рассматривается как действия, направленные против личности (хулиганство, оскорбления, побои, тяжкие преступления, изнасилования, убийства). Социально-пассивный тип отклонений проявляется, по ее мнению, в уклонении от своих гражданских обязанностей, отказе от решения личных и общественных проблем (бродяжничество, тунеядство, употребление наркотиков, алкоголя и токсических веществ), в стремлении уйти от активной общественной жизни. Крайнее проявление социально-пассивной позиции – самоубийство, суицид.

Педагог и психолог В.Н. Мясищев (1970), исследуя проблему отклоняющегося поведения, выявил наиболее характерные, типичные черты трудных подростков: влечение к неорганизованному досугу, интерес к ярким впечатлениям улицы, склонность к азарту, зрелищам и достижение их любыми средствами, нежелание и неумение подчиняться школьному распорядку и правилам поведения с их демонстративным нарушением, отвращение к школе, вражда с учителями, грубые, циничные и дерзкие выходки.

Спектр отклонений в поведении трудных подростков весьма обширен, и выделить главное, существенное, правильно оценить его достаточно тяжело. В связи с этим исследователи стараются объединить наиболее характерные проявления отклоняющегося поведения, выявить критерии их интеграции.

А.В. Никитин (2003), определяя первопричины разных видов отклонений, попытался их объединить:

1) по особенностям взаимоотношений с воспитателями, педагогами (трудные, трудновоспитуемые, неуправляемые, дезорганизаторы);

2) по социально-бытовым условиям, образу жизни детей и их семей (безнадзорные, беспризорники, социально запущенные);

3) по особенностям ошибок и просчетов в процессе воспитания (педагогически запущенные);

4) по уровню развития нравственных качеств (дети с отклонениями в нравственном развитии);

5) по характеристике их действий с точки зрения уголовно-правовых норм (несовершеннолетние правонарушители).

Исследователи данной проблемы предприняли попытки характеризовать предложенную А.В. Никитиным классификацию видов отклонения и разработать перспективные направления ее рассмотрения.

Так, Л.Г. Липник (2005) систематизировал проведенные исследования в свете подходов к классификации несовершеннолетних: по характеру взаимоотношений подростков с коллективом; по отношению к общественным интересам, их пониманию; по отклонениям в нравственном развитии; по вхождению подростков в систему общественно-полезной деятельности; по степени деформации психики; по патологии в психике и медико-педагогическим отклонениям; по отклонениям в системе ведущих мотивов.

В данной классификации прослеживается комплексный подход к решению проблемы, однако педагогические, социально-психологические и меди-

ко-биологические методы диагностики требуют от специалиста углубленных специальных знаний.

Н.Н. Верцинская и А.И. Кочетов (1986) в своих исследованиях установили особенности проявления отклоняющегося поведения:

1) неустойчивые подростки, соединяющие в себе отрицательные свойства личности с определившейся направленностью;

2) подростки с негативным отношением к школе, к воспитательному воздействию;

3) подростки, стоящие на грани правонарушения, с ярко выраженной отрицательной направленностью, устойчивой линией поведения и системой отрицательных ведущих мотивов, реализация которых всегда находит самооправдание.

У авторов, по нашему мнению, довольно ясно определены этапы регресса личности, что позволяет, учитывая индивидуальные особенности подростка, осуществлять эффективную коррекционную работу.

А.И. Миллер (2001) считает первопричиной формирования асоциального поведения неприспособленность личности к социально-полезной деятельности, усиленной объективными и субъективными факторами.

Многие исследователи считают девиантное поведение формой социальной дезадаптации. Это явление требует рассмотрения основных составляющих, что поможет глубже разобраться в его истоках и наметить пути решения данной проблемы.

А.А. Реан (1994) считает социальную дезадаптацию одной из сложнейших проблем психологии, в ее рассмотрении можно выделить три основных направления: психоаналитическая концепция (Э. Эриксон, З. Фрейд), согласно которой социальная адаптация является результатом равновесия личности с требованиями социума, внешнего окружения; гуманистическая психология (208,280,325) целью адаптации считает обретение позитивного духовного здоровья и соответствие ценностей личности ценностям социума, в качестве основного критерия адаптированности рассматривается степень интеграции личности и среды; и третье направление – когнитивная психология (149), которая при анализе проблемы социальной адаптации определяет два уровня: адаптация (отсутствие переживания угрозы) и дезадаптация (выраженное эмоциональное переживание).

А.А. Реан (1994) разделяет проблему адаптации личности, выделяя критерии внутреннего (психоэмоциональная стабильность) и внешнего плана (соответствие реального поведения личности правилам нормативного поведения). Дезадаптация по внешнему критерию проявляется как конфликтное, асоциальное поведение, но при этом может иметь место «внутренняя гармония» личности, т.е. адаптированность по внутреннему критерию. Системная социальная адаптация – это способность личности к самоактуализации в гармонии с реальным социумом.

М. Раттер (1999) определяет социальную дезадаптацию такими формами поведения, которые вызывают сильное неодобрение окружающих. К

ним он относит варианты плохого поведения и целый ряд аномальных проявлений, таких как ложь, грубость, драчливость, вспыльчивость и др.

Некоторые проявления социальной дезадаптации могут носить противоправный и даже уголовно-наказуемый характер, а некоторые ограничиваются плохим поведением. Многое, по мнению автора, зависит от системы ценностей, преобладающих в семье подростка, там, где родители непоследовательны в своих требованиях и поступках, начинают проявляться склонности к «неправильным», с их точки зрения, поступкам (276).

Зарубежные исследователи предпочитают говорить о так называемом проблемном поведении (357,359,360,361 и др.). Оно подразделяется на интернализированное (направленное на себя) и экстернализированное (направленное на других). Асоциальное поведение, следовательно, является крайней формой экстернализированного проблемного поведения. Авторы выделяют определенные этапы эволюции асоциального поведения:

- неодобрязаемое поведение (эпизодические шалости, озорство);
- порицаемое поведение (связанное с более систематическим осуждением со стороны воспитателей);
- девиантное поведение (нравственно отрицательные проявления и проступки);
- деликвентное поведение (преступное);
- деструктивное поведение.

Ученые (38,114,182,215 и др.) выделяют две стадии социальной дезадаптации, в зависимости от степени деформации процесса развития личности:

- стадия школьной дезадаптации, представленная педагогически запущенными учащимися;
- стадия социальной запущенности детей и подростков (наркомания, алкоголизм, правонарушения, аморальное поведение).

Исследователи (22,196) считают подростковый возраст тем этапом развития личности, во время которого происходит бурное развитие и качественное изменение самосознания.

А.В. Введенков (1967) связывает это с развитием потребности в общении; Б.Т. Лихачев (1994) – с углублением и качественным изменением отношений между подростками; Н.Ф. Добрынин, Г.М. Потанин (1989), В.Г. Косенко (1998) – с усиленным развитием абстрактного мышления; Т.В. Драгунова и Д.Б. Эльконин – с формированием чувства взрослости; П.Р. Чамата – с активизацией общественной деятельности; А.И. Кочетов связывает процесс развития самосознания с процессом открытия подростками самих себя.

Ю.А. Клейберг считает, что отклоняющее поведение по своим результатам дисфункционально для данной социальной системы, в данном месте, в данный момент и подвергается при этом отрицательному санкционированию.

Проблемой агрессивности, тревожности и причинами их возникновения и проявления занимались А. Бандура, А. Басс, С. Розенцвейг (1986,1988), из отечественных исследователей – С.И. Семенина (1999), С.Ф. Сироткин (2005), М.П. Снякин (2000).

Исследования Д. Перфильевской (1986) свидетельствуют, что определенным этапам развития трудновоспитуемых детей присущи типичные черты личности. Отклоняющееся поведение у младших школьников (1-4 классы) проявляется в виде драчливости, лживости, неаккуратности, лени, капризности, упрямства; у детей среднего школьного возраста (5-9 классы) – в виде нежелания учиться и трудиться на пользу общества, грубость, озлобленность, повышенный интерес к сексуальным вопросам; у старшеклассников (10-11 классы) – пренебрежительном, хамском отношении к сверстникам, учителям, родителям, к учебе и общественным обязанностям, неумении доводить начатое дело до конца, замкнутости.

М.А. Алемаскин (1979), изучая отклоняющееся поведение подростков, выявил закономерности в его проявлениях, связанных с возрастными особенностями. Он выделил 4 группы несовершеннолетних: 1) трудновоспитуемые подростки, которые равнодушно относятся к учебе, периодически нарушают дисциплину, правила поведения, проявляют отрицательные качества (грубость, нечестность); 2) педагогически запущенные подростки, отрицательно относящиеся к учебной и общественно полезной деятельности, часто нарушающие дисциплину и моральные нормы, имеющие проступки (прогулы, курение, употребление алкоголя, наркотиков, участие в драках), систематически отрицательно проявляющие себя (жестокость, грубость, лень); 3) подростки-правонарушители, девиантное поведение которых выражается в совершении правонарушений (хулиганство, воровство), и, как правило, состоящие на учете в комиссии по делам несовершеннолетних; 4) несовершеннолетние преступники – подростки. Приведенные психолого-педагогические подходы к проблеме отклоняющегося поведения подростков имеют свои плюсы и минусы, но при обобщении показывают динамику развития отклонений, позволяя осуществлять профилактическую работу в соответствии с возрастными особенностями.

Итак, рассмотрев специфику отклоняющегося поведения среди несовершеннолетних, причины и условия возникновения данного явления, мы можем констатировать следующее. Все исследователи считают, что нет однозначного толкования понятий «отклоняющееся» и «девиантное» поведение и рассматривают их как синонимы, а формы проявления данного явления – как поведение, не соответствующее социальным и нравственным нормам. Наиболее характерными признаками девиантного поведения являются отсутствие положительных интересов и стремлений, завышенные материальные потребности, упрямство, злость, недисциплинированность, конфликтность, агрессивность, нелогичность. При наличии определенных условий возможна дальнейшая десоциализация личностных качеств, которые могут проявиться в виде девиантного, деликвентного поведения. Важным условием педагогической профилактики и коррекции поведенческих девиаций является определение истоков, генезиса и эволюции этого явления.

1.2 Факторы десоциализации личностных качеств как условия формирования девиантного поведения

Изучение проблемы девиантного поведения в научной литературе в основном связано с исследованием детско-юношеской возрастной группы. Именно в этом возрасте при наличии определенных условий и факторов возможна десоциализация личностных качеств, которые могут проявиться в виде девиантного поведения (6,15,27,4045,142 и др.).

С.А. Беличева (1993) и Ю.А. Клейберг (2001) отмечают, что проявление отклоняющегося (девиантного) поведения подростка ситуативно, а социальные нормы не являются для него регулятором. Для таких подростков характерна гиперидентификация со своей спонтанной группой, определенная жестокость, подверженность эмоциональному заражению, желание выделиться (манерой поведения, внешним видом, стилем разговора). Также им свойственны ранимость, неустойчивость характера.

Девиантное поведение проявляется не только в виде поступков, тех или иных социально не одобряемых действиях, но и характеризуется различными социально-психологическими особенностями. По мнению исследователей (41,45.76,158,226 и др.), глубинные особенности психики, выраженные в форме несоответствия личностных качеств подростка и его поступков, являются причиной девиантного поведения. Вследствие этого личностные качества подростков, в основном отрицательные, формируются под негативным влиянием окружения. Побег из дома, драки, мелкое хулиганство совершаются по принципам «за компанию», или «он меня толкнул, а я его ударил», или по подобным же оправдательным сценариям. Потребность в самоопределении у несовершеннолетних реализуется в виде действий и поступков, которые при неразвитом самосознании носят девиантный характер.

Ю.А. Клейберг (2001) выделяет следующие условия формирования и развития девиантного поведения:

- индивидуальные, действующие на уровне психофизиологических предпосылок асоциального поведения, которые затрудняют адаптацию индивида, потребность в риске, самоуважении;
- педагогические, проявляющиеся в пробелах школьного и семейного воспитания;
- психологические, раскрывающие негативные особенности взаимодействия несовершеннолетнего с ближайшим окружением в семье, в школьном коллективе, на улице;
- социальные факторы, определяющиеся социально-политическими и экономическими условиями жизни общества.

Данные факторы приводят к дезадаптации подростков, которая является катализатором девиантного поведения. Исследователи данной проблемы (1,23,36,113,143,215,219 и др.) выделяют следующие формы дезадаптации: патогенную, психосоциальную и социальную.

Патогенная дезадаптация (ПД) является результатом патологического и психического развития, а также нервно-психических заболеваний, вызван-

ных поражениями нервной системы. ПД может иметь устойчивые проявления: психозы, эпилепсия, шизофрения и т.п. Наряду с патогенной ученые выделяют психогенную дезадаптацию, имеющую такие характерные проявления, как различные фобии, энурез, навязчивые дурные привычки и т.д. Подобные формы психических или физиологических расстройств являются чаще всего следствием неблагоприятных социально-бытовых факторов.

Психосоциальная дезадаптация связана с половозрастными и личностными особенностями подростка. По своим проявлениям данный вид дезадаптации может носить временный или устойчивый характер. К устойчивым формам относятся нарушения эмоционально-волевой и коммуникативной сферы (расторженность или застенчивость и т.п.). Временные формы психосоциальной дезадаптации можно связать с периодом кризиса подросткового возраста. Отрезок жизни подростка, обусловленный возрастным кризисом, связан с ускорением и неравномерностью развития костно-мышечной и сердечно-сосудистой системы, процессом полового созревания, «гормональной бурей», активным самоутверждением, повышенной конфликтностью с окружающими. Вышеуказанные особенности требуют индивидуального подхода к подростку в процессе педагогических воздействий, а иногда и коррекционной работы, направленной на устранение отрицательных установок, развитие коммуникативных навыков личности.

Социальная дезадаптация выражается в форме асоциального поведения, в нарушении норм и правил, изменении системы внутренней регуляции подростков. Выделяются две формы социальной дезадаптации: педагогическая и социальная запущенность.

Педагогическая запущенность проявляется в отставании в учебе, прогулах уроков, конфликтах с родителями и сверстниками. Но в то же время у педагогически запущенных подростков не наблюдается значительной деформации ценностных ориентаций, они ориентированы на профессиональное определение и получение профессии и дорожат общественным мнением (130,131, 219 и др.).

Социальная запущенность характеризуется не только асоциальным поведением, но и деформацией системы ценностных ориентаций, негативным отношением к труду, стремлением к «красивой жизни» за счет нетрудовых и сомнительных доходов.

Приоритетным фактором в возникновении девиантного поведения, по мнению большинства исследователей, является социальная среда и неправильно организованное воспитание (23, 36, 45, 154, 205 и др.).

Так, социально - экономические преобразования российского общества обозначили острые проблемы в системе воспитания и обучения подрастающего поколения. Отрицательные последствия быстрого вхождения России в рынок способствовали обострению уже существующих и выработке новых форм социальных деформаций, возникающих в ситуации как школьного, так и вузовского обучения (В.А. Кабачков, С.А. Полиевский, А.Э. Буров, 2010).

Исследования (Е.И. Перова, 2011; В.А. Кабачков, В.А. Куренцов, 2012; А.Э. Буров, 2012) позволили выделить ряд специфических моментов, харак-

теризующих особенности ситуации формирования девиантного поведения среди детей и учащейся молодежи в современной России:

- увеличилось количество молодежи, относящейся по своему статусу к социально «исключенным» (рабочие, служащие низшего звена, учащиеся профессионально-технических училищ и техникумов), оказавшихся в некоем замкнутом круге, выход из которого ей видится только в противоправном поведении;

- сократились возможности достойного трудоустройства, и, как следствие, более половины выпускников вузов и 70% окончивших ссузы трудоустраиваются не по специальности, а 80% не знают, кем и где они будут работать после окончания учебы, но скорее всего не по специальности;

- потеряна вера в собственные силы, интерес к труду, социально-значимым видам деятельности и смыслу жизни. Более 30% выпускников оказались в состоянии стресса, одной из причин которого является чувство социальной незащищенности;

- ухудшение уровня жизни значительной части российских семей привело к снижению социального статуса и ограничению доступа к социально-экономическим ресурсам.

В основу десоциализирующих рисков как факторов формирования девиантного поведения исследователи (В.А. Кабачков, В.А. Куренцов, М.Н. Жуков, 2004-2008; А.А. Ромашов, 2006; А.А. Артамонов, 2008; Е.И. Перова, 2011; В.А. Кабачков, В.А. Куренцов, 2012 и др.) также относят средства массовой информации, семью как первичный фактор деформации личности, психологическую дезадаптацию, связанную с половозрастными и индивидуальными особенностями молодого человека. Рассматриваемая проблема еще усугубляется и кризисом социальной мотивации и слабостью профессиональных ориентаций будущих абитуриентов, что предопределяет случайный, а чаще всего ошибочный характер выбора будущей профессии и, как следствие, неготовность большинства выпускников трудиться в соответствии с этой специальностью.

В течение 2012 года сотрудниками «Лаборатории физической культуры и профилактики асоциального поведения молодежи» ВНИИФК на базе общеобразовательных школ г. Москвы проведено исследование, посвященное выявлению распространенности и особенностей проявления различных форм социальных девиаций среди молодежи. Диагностика предрасположенности учащихся старших классов к различным формам девиантного поведения проводилась с помощью методики «Склонность к отклоняющемуся поведению (СОП)», разработанной в 1992 году Вологодским центром гуманитарных исследований и консультирования «Развитие»

Результаты проведенных исследований позволили установить наиболее распространенные признаки социальных девиаций, характеризующие личностные особенности старшеклассников:

- нарушения общепринятых норм и правил, склонность к делинквентности и саморазрушаемому поведению характерны для 49,1% юношей;

- повышенная агрессивность, склонность к насилию, отсутствие волевого контроля эмоциональных реакций выявлены у 45,6% старшеклассников;

- готовность молодежи к реализации аддиктивного поведения характерна для 40,5% молодых людей, в том числе, склонность к употреблению психоактивных веществ выявлена у 32,5% старшеклассников;

- низкий уровень двигательной подготовленности. С нормативными требованиями программы физического воспитания в беге на 30 м, тесте на гибкость не справляются от 32,8 до 34,4% девиантов. Еще более низкие показатели выявлены в видах испытаний, требующих проявления общей выносливости, силы и ловкости;

- низкий уровень развития личностных качеств, составляющих структуру профессиональных компетенций (коллективизм, умение пользоваться властью, работоспособность, объективно оценивать людей, решительность, организаторские способности и т.д.) отмечается у 34,6%.

К числу важнейших причин возникновения поведенческих деформаций среди молодого поколения И. С. Кон (1978,1989); А. З. Личко (1983); М. Раттер (1987) относят проблемы, связанные с физическим и психическим созреванием ребенка, снижением самооценки и самоуважения, возникновением конфликтных ситуаций при становлении психических новообразований.

Физическое созревание является одновременно социальным символом, знаком взросления и возмужания. Противоречивость положения подростка, изменение структуры его социальных ролей и уровня притязаний на данном этапе приводят, зачастую, к так называемому синдрому дисформации (страх или бред физического недостатка). У юношей самым частым источником тревоги являются недостаточный, по их мнению, рост, появление прыщей, угрей, ожирение. Дисформация приводит к повышенной тревожности, понижению уровня притязаний, трудностям в общении, застенчивости и другим психологическим проблемам. Как правило, эти проблемы приводят к понижению самооценки и самоуважения подростка.

Как показали исследования И. С. Кона (1989), в подростковом возрасте заметно усиливается склонность к самонаблюдению, застенчивость, эгоцентризм, снижается устойчивость образов "Я". Подросткам значительно чаще, нежели младшим школьникам, кажется, что родители, учителя и сверстники о них дурного мнения, и они чаще испытывают депрессивные состояния.

Чрезвычайно важный компонент самосознания - самоуважение. Пониженное самоуважение и коммуникативные трудности снижают социальную активность. Такие подростки, как правило, значительно реже занимают выборные должности, меньше участвуют в общественной жизни.

Показано, что низкое самоуважение положительно коррелирует с многочисленными эмоциональными расстройствами: отрицательными эмоциональными состояниями, переживанием "несчастья", болезненными симптомами и агрессивными побуждениями. Пониженное самоуважение коррелирует едва ли не со всеми видами так называемого девиантного поведения: лжностью, участием в преступных группах, совершением правонарушений,

наркоманией, алкоголизмом, агрессивным поведением, попытками самоубийств и различными психическими расстройствами (И. С. Кон, 1978).

К аналогичным выводам пришли и другие исследователи. В частности, Д.Ф.Попов (1990) показал, что приобщение подростков к спиртным напиткам происходит в результате заниженной самооценки. Основной причиной пристрастия к наркотикам является, как правило, связь с психическим экспериментированием, поиск новых, необычных ощущений, переживаний, стремление утвердиться в какой-либо другой среде, так как в обычной подросток является отверженным.

Агрессия подростка чаще всего является следствием общей озлобленности и пониженного самоуважения, возникающих в результате пережитых неудач и несправедливостей. Изохренную жестокость нередко проявляют также жертвы гиперопеки, избалованные "маменькины сынки", не имевшие в детстве возможности экспериментировать и отвечать за свои поступки. Жестокость для них - своеобразный сплав мести, самоутверждения и одновременно самопроверка (И. С. Кон, 1978, 1989; Г. М. Миньковский, 1982).

Исследование проблемы самоубийств (Ю. П. Азаров, 1984; Л. Я. Железлова, 1978) показало, что с возрастом процент суицидных попыток увеличивается. Юноши совершают самоубийства вдвое чаще, чем девушки. По данным А. Е. Личко (1983), 32% попыток самоубийств приходится на 17-летних, 31% - на 16-летних, 21% - на 15-летних, 12% - на 14-летних и 4% - 12-13-летних.

По-видимому, процессы неудовлетворенности собой и возникновение в связи с этим психических расстройств с возрастом прогрессируют. По мнению психиатров, психические расстройства могут являться одной из предпосылок отклонений в поведении и совершении противоправных действий.

Среди причин девиантного поведения ученые выделяют акцентуации характера несовершеннолетних (А.Е.Личко, 1982; В.Г.Степанов, 2001; В.М.Минияров, 1998). Акцентуации характера как пограничные формы между психической нормой и отклонениями в психическом развитии могут проявиться в виде личностных дисгармоний. Нарушения поведения, в отличие от психопатий, носят временный характер и возникают, если травмируются ранимые свойства характера. С учетом типологии подростков учеными разработаны рекомендации по коррекционной работе с ними. Социально-педагогические типы личности получили условные обозначения: гармоничный, конформный, доминирующий, тревожный, чувствительный, интровертивный, инфантильный.

Некоторые исследователи (3,15,19,41,258,264 и др.), изучая проблему подростков с признаками девиантного поведения, видят ее причины в ошибках воспитания, в выборе педагогом неправильного, травмирующего психику несовершеннолетнего метода воспитания.

К причинам, провоцирующим девиантное поведение подростков, относится низкая коммуникативная культура педагога, отсутствие педагогического такта и чувства юмора (248).

М.Н.Филиппов (1998,2001) считает, что 65 % конфликтных ситуаций возникают из-за отсутствия знания у педагогов индивидуальных особенностей, интересов и склонностей подростков; 69 % учителей не имеют представления о роли и месте подростков с девиантным поведением в школьном коллективе; 26 % этого не знают совсем и только 15 % применяют в педагогической деятельности косвенное воздействие через просьбу, совет (324).

Наряду с вышеперечисленными факторами, способствующими проявлению девиаций в поведении подростков, деформация семьи может привести к негативным последствиям в развитии ребенка. Каждый третий трудный подросток из семьи, где родители злоупотребляют спиртным, не соблюдает элементарных норм семейно-бытовых отношений. А.А.Реан (2002) считает, что психологическая деформация семьи может привести к отрицательно направленному развитию личности ребенка, вплоть до асоциального или деликвентного поведения. Можно привести такой факт, что безнадзорность дает 80% преступлений среди подростков, 60% подростков приобщились к алкоголю в семье; до 75% подростков, употребляющих психоактивные вещества, воспитывались в неблагополучных семьях, а 59% - в неполных, до 90% правонарушителей - также выходцы из неблагополучных семей (12,23,17,41,50,51,59,284 и др.).

Немаловажное влияние на воспитание детей оказывает и чрезмерная занятость матерей на производстве, и «эпидемия» разводов. Ежегодно более 400 тыс. детей остаются без одного из родителей. Не случайно, что доля таких подростков среди правонарушителей достигает 30-40% (25,26,45,51) .

Если раньше существовало мнение, что на противоправное поведение подростков значительное влияние оказывает факт неполной семьи, то в настоящее время этот вопрос считается не бесспорным, учитывая то, что около 2/3 подростков правонарушителей из полных семей.

Педагогически запущенные подростки, лишенные возможности нормального общения с родителями в семье, попадают под влияние неформальных микрогрупп в классе, школе, уличных компаний. Именно на подростковую среду ориентировано внимание подростка, с ее представителями он сравнивает свое поведение. Подражая поведению вожаков, неформальных лидеров, подросток начинает пробовать вести себя самостоятельно, прибегая для решения возникающих ситуаций к хитрости, обману либо физической силе. В подобных условиях реализуется потребность личности подростка в самопознании (7,15,25,26,112 и др.).

Под влиянием товарищей по отрицательно настроенной микрогруппе подросток приобретает склонность к асоциальному поведению, осуществляет (формирует) самовосприятие и оправдание собственной негативной деятельности. Обращает на себя внимание то, что подавляющая часть подростков (от 60 до 80%) указывает на наличие неформальной группы как образования, существенно повлиявшего на формирование мотивационных механизмов потребления алкоголя (111,113,131,132 и др.).

Асоциальное поведение в значительной степени связано с организацией и проведением учебно-воспитательного процесса в учебном заведении.

Потеря интереса к учебе, ослабление социальных связей со школьным коллективом отрицательно сказывается на поведении подростка, усугубляя его склонность к асоциальному поведению. Среди учащихся с признаками девиантного поведения только у 10-15% образовательный уровень соответствует возрасту (Л.С.Славина,1988; В.Д Ермаков,1985; М.В. Талан,1989).

Прослеживается прямая зависимость между противоправным поведением и отставанием в учебе. Почти треть школьников с девиантным поведением не успевает по одному предмету, каждый пятый - по двум. Учеба для многих из них превращается в муку, и они бегут от нее в псевдоромантику хулиганства, воровства и наркомании.

Существенно осложняет положение и нерешенность вопросов с трудоустройством подростков. Среди всех преступлений, совершенных в последние годы, на долю неработающих и неучившихся приходится почти 14%. При этом приходится констатировать, что проблема трудоустройства несовершеннолетних резко обострилась в связи с переходом предприятий на новые условия хозяйствования. Переход на самофинансирование, хозрасчет привел к тому, что администрация неохотно принимает на работу подростков и при первой возможности стремится освободиться от них.

Крайне запущенной сферой является организация досуга подростков по месту жительства. К его старым бедам добавились новые - коммерциализация развлечений. Становятся платными детские секции, кружки, недешево обходится посещение выставок, видеосалонов, спортивных мероприятий. Многие подростки и в первую очередь из неблагополучных семей, детских домов и интернатов из-за отсутствия средств не имеют к ним доступа (А.В. Белоусов,1999).

Большую роль в формировании личности подростка играют средства массовой информации, среди которых особое место принадлежит телевидению (41,148,176 и др.) По данным опроса, проведенного сотрудниками лаборатории профилактики правонарушений ВНИИФК, ежедневные телевизионные передачи смотрят до 84% учащихся ПТУ и общеобразовательных школ г. Москвы. На втором месте по значимости респонденты ставят посещение дискотек, баров, кинотеатров - от 45,5 до 58, 1% и на третье место - чтение газет, журналов - от 10% до 30%.

Все вышесказанное в той или иной мере является первопричиной становления подростка как личности. Упущения в воспитательной работе порождают у некоторых детей появление отрицательных черт характера, выражающихся, прежде всего, в нравственной невоспитанности, слабом волевом развитии.

Наиболее характерными индивидуальными отклонениями в нравственном и волевом развитии трудновоспитуемых подростков являются лживость, лицемерие, нескромность, наглость, дезорганизованность; отсутствие решительности, выдержки, настойчивости; появление замкнутости, скрытности, жестокости; сквернословие, пристрастие к алкогольным напиткам, наркотикам, рукоприкладство (Ю. Д. Блудштейн, 1986; О. С. Богданов и др., 1979; Л. С. Славина, 1958).

Проявление отрицательных качеств, как правило, наблюдается в следующих сферах деятельности и отношениях личности: в учении, общественно-трудовой деятельности, отношении к коллективу, в интересах и потребностях, в поведении (А. В. Родионов, В. А. Родионов, 2003; В. А. Кабачков, В. А. Куренцов, 2004; М.Н. Жуков, 2005 и др.).

Признаками трудновоспитуемости в учении являются хроническая неуспеваемость по большинству предметов, равнодушное отношение к учебной деятельности, отставание в интеллектуальном развитии, преобладание внешних мотивов учения (принуждение родителей, взрослых, ориентация на другие виды деятельности (противоправные), отсутствие познавательных интересов). В области общественно-полезной активности для трудных подростков характерны отказ от общественных поручений, демонстративно-безразличное отношение к делам класса, пренебрежительное отношение к общественному имуществу (А. И. Кочетов, 1986; Т. Н. Краснобаева, 1996 и др.).

В области потребностей и интересов трудновоспитуемые отличаются низкой познавательной потребностью, отсутствием потребности в умственном труде, тягой к грубым и азартным играм, склонностью к праздности, садистскими наклонностями; стремлением утвердиться любым путем, грубостью, нарушением общественного порядка.

По отношению к коллективу "трудные" учащиеся в большинстве случаев находятся изолированно. Однако, если такой школьник обладает сильным характером, он начинает играть роль неформального лидера-дезорганизатора. Престижная неудовлетворенность ведет таких подростков к уличным, часто криминогенным группам, где они утверждаются доступными для них способами в форме девиантного поведения.

В области физического развития у большинства трудных подростков физическое развитие ниже нормы и характеризуется слабым развитием костно-мышечной системы, физическая работоспособность находится в пределах ниже средней. У большей части обследованных полностью отсутствуют элементарные спортивные навыки и умения, наблюдается двигательная расторможенность, нарушение координации движений (113,177,275 и др.).

В зависимости от глубины, регулярности и стойкости проявления отклонений в поведении и отношениях с окружающими следует различать три степени социальной дезадаптации:

- легкая степень - характеризуется преобладанием положительных качеств, принятых в обществе отношений и поведения. Характер проявления отрицательных качеств эпизодический, ситуативный, но именно он придает поведению учащегося, в общем положительному, неустойчивый характер;

- средняя степень - проявляется в более частых отклонениях в поведении и отношениях; сами отклонения становятся значительно ярче и сильнее. Положительные качества уже не доминируют, теряют устойчивость, хотя и сохраняются;

- высокая степень - отмечается в тех случаях, когда негативные качества школьника не только стабилизировались, но и стали чертами его харак-

тера. Асоциальные поступки превратились в поведенческую привычку, отклонения в поведении стали регулярными (37,40,114,144,295 и др.).

Как правило, у подростков с высокой степенью дезадаптации проявляемые качества относятся к криминогенным. К этой категории детей относятся подростки с признаками девиантного поведения и крайней формой его проявления – аддиктивного поведения, т.е. поведения с дурными наклонностями (Ю. Д. Блудштейн, 1986; А. И. Кочетов, 1986; М.Ю. Максимова, 2000).

Таким образом, анализ причин и факторов, способствующих формированию девиантного поведения, позволяет утверждать, что социальные деформации в поведении учащихся есть особая форма поведения. Отсутствие у детей, подростков и молодежи несформированных позитивных представлений об основных формах общения и поведения, наличие индивидуальных негативных личностных особенностей (нестабильность в отношениях с окружающими, отсутствие позитивных интересов и потребностей, низкая успеваемость в школе, упрямство, злость, нарушения дисциплины, агрессивность, завышенные материальные потребности, склонность к совершению противоправных действий, приобщение к употреблению психоактивных веществ, отклонения в состоянии здоровья, физическом развитии) и есть те поведенческие девиации, затрудняющие социальную адаптацию, которые влияют на воспитание и изменяют весь ход развития личности.

1.3 Проблема формирования зависимости от психоактивных веществ среди детей, подростков и молодежи

В последние годы в ухудшении здоровья детей, подростков и молодежи, обусловленном социально-экономическими условиями, все большее значение приобретают поведенческие факторы. Особенно велик уровень опасных для здоровья поведенческих рисков у несовершеннолетних, так как, выходя из-под опеки взрослых, они оказываются неподготовленными к новым условиям жизнедеятельности. Подобная неподготовленность проявляется в неумении избежать вредных привычек, вовремя сказать «нет», а затем – и в более тяжелых формах асоциального поведения. Вредные привычки, закрепляясь под негативным влиянием социальной среды, неизбежно приобретают форму чрезвычайно опасных заболеваний.

В числе заболеваний, определяемых ролью социальных и поведенческих факторов, на первое место следует поставить различные варианты зависимости от психоактивных веществ (наркотики, алкоголь, токсические вещества т.п.). Информация из большинства стран мира свидетельствует о том, что злоупотребление психоактивными веществами, в основном наркотиками, распространилось во всех социальных слоях и возрастных группах и приобретает угрожающую опасность.

Причины для всеобщей тревоги следующие: во-первых, наркомания чрезвычайно активно способствует деградации личности и разрушению организма; во-вторых, наркомания - непосредственная причина огромного коли-

чества преступлений, в том числе тяжких; в-третьих, она в целом угрожает физическому и нравственному здоровью нации, общественной морали.

Вопрос об активном использовании социально-педагогических, психологических и других современных технологий в первичной профилактике употребления психоактивных веществ отличает определенная новизна как для отечественной системы образования, так и для российского общества в целом (281,283,299,334,336 др.).

Представители отечественной социальной психологии, педагогики, теории воспитания долгое время говорили преимущественно о социализации, под которой понималось приспособление человека к требованиям и условиям общества через усвоение им определенных норм и ценностей или социальном поведении как активности, регулируемой данными нормами и ценностями (95,133,162,228 и др.).

В советском обществе интересы государства преобладали над интересами человека. Как правило, не допускалось мысли о наличии в стране социальных угроз и рисков для подрастающего поколения. Государство брало на себя ответственность за жизнь человека, реализовывало функции контроля за средой жизнедеятельности, стремилось исключить все социальные влияния, входившие в противоречие с целями государства, старалось максимально сузить пространство для принятия жизненных решений самим человеком. Отклонения в поведении, нарушение социализации оценивались с точки зрения интересов государства и общества, а не с точки зрения последствий для самой личности. Можно сказать, что советское общество отчасти воспитывало людей, неуверенных в собственных возможностях и привычно ожидавших поддержки от государства (7,8,17,44,68,95, 205,281 и др.).

Анализируя факторы, формирующие развитие зависимости от психоактивных веществ среди населения РФ, исследователи отмечают, что в цикличности уровня потребления наркотиков можно отметить определенную закономерность. Постепенное, а затем взрывное распространение наркомании всегда происходило в связи с масштабными социально-экономическими процессами, с разрушением традиционных социально-культурных стереотипов. Ситуация, сложившаяся в России, не представляет в этом отношении исключения (281,283).

К сожалению, приходится констатировать и определенную неблагоприятность базового фона, сложившегося в стране к 2000 году, способствующего развитию подростковой преступности и наркомании:

- свыше 70 млн. населения России живет в состоянии затяжного психоэмоционального и социального стресса;
- ежегодно более миллиона граждан признаются инвалидами, причем более половины из них - люди в трудоспособном возрасте;
- потребление алкоголя в 2002 году превысило 16,5 л в год на человека. По стандартам ВОЗ ситуация в стране считается опасной, если этот показатель превышает 8 л;
- на 40% больше, чем ранее, стали умирать подростки 15-19 лет;

- более 2,5 млн. граждан России потребляют наркотики, причем 76% из них - молодежь до 30 лет .

Важным негативным фактором является и то, что родители и педагоги, как ближайшая среда, окружающая подростка, курят (до 50%), употребляют алкогольные напитки (более 80%), а иногда - и психоактивные вещества (до 6%) (68,77).

Последствия не заставили себя ждать. Употребление наркотиков и других психоактивных веществ на постсоветском пространстве стало неотъемлемым и значительным элементом молодежной культуры и отдыха, что позволяет говорить о появлении новой социокультурной нормы. Значительная часть подростков и молодежи не считает рискованным постоянное курение «травки», потребление алкоголя и наркотиков на отдыхе. Мода на наркотики стала составляющей частью молодежной субкультуры.

Заболеваемость наркоманией в РФ выросла за последние годы с 5,7 на 100 тыс. в 1990 до 7,4 в настоящее время. По экспертным оценкам, в настоящее время в России число зарегистрированных наркоманов может достигать 6 миллионов человек, а хотя бы раз пробующих наркотики - 15 млн. россиян. Общее количество лиц, злоупотребляющих наркотиками, составляет 4% численности населения страны, говорится в документе, представление которого состоялось в штаб-квартире Всемирного международного центра. В докладе указывается, что примерно 2 млн. наркоманов – молодые люди в возрасте до 24 лет. Однако, как указывают авторы, «надежность упомянутых оценок невысока», - учитывая, что в России «не проводилось систематических общенациональных исследований по проблеме наркомании».

За последние годы наркомания среди старших школьников и студентов увеличилась в 6-8 раз. Регулярно употребляют наркотики 10% всех российских подростков в возрасте от 8 до 14 лет. Опросы учащихся в возрасте 15-20 лет (половина – девушки) показали, что 52,8% достаточно часто употребляют спиртные напитки, 10,2% хотя бы раз в жизни пробовали наркотические, а 9,8% - токсические вещества. Данные, полученные в последние годы, позволяют заключить, что среди вузовской молодежи наркоманией охвачено в той или иной мере до 35%, а по отдельным регионам эта цифра еще более удручающая.

Средний возраст приобщения к наркотикам сегодня составляет 13 лет. Но уже выявлены случаи наркотической зависимости у 9-10-летних детей. Выборочные опросы показывают, что 44% мальчиков и 25% девочек попробовали хотя бы раз в своей короткой жизни наркотики или другие психоактивные вещества. Более 14 тыс. несовершеннолетних (из них почти 6 тыс. учащихся) состоят на учете в качестве потребителей наркотиков и около 7 тыс. (из них 1600 учащихся) – в качестве потребителей сильнодействующих одурманивающих веществ (В.А. Попов, В.Ю. Кондратьев, 1998).

Согласно данным ведомственной статистики Госкомстата России, среди детей, подростков и молодежи в возрасте 11-24 лет насчитывается от 900 тысяч до 1 миллиона 100 тысяч наркозависимых, а для всего населения Рос-

сии этот показатель составляет от 1 миллиона 500 тысяч до 1 миллиона 800 тысяч человек.

За последние 10 лет число смертей от употребления наркотиков увеличилось в 12 раз, в том числе среди детей и подростков – в 42 раза (А.Н.Гаранский, 2001). О темпах наркотизации свидетельствуют, в частности, данные о молодежи призывного возраста. С 1995 по 2000 год число лиц, освобожденных от призыва на военную службу в связи с заболеванием наркоманией, выросло – с 4,7 тысяч до 20,9 тысяч человек. Количество злоупотребляющих наркотическими средствами за период от постановки на воинский учет до призыва на военную службу увеличилось в 6,5 раза.

Ежегодно растет и преступность, связанная с наркотиками. Анализ подростковой преступности показал, что свыше половины преступлений совершают подростки в возрасте до 16 лет, причем каждый пятый из них до 14 лет. Вызывает особую тревогу то, что большинство противоправных действий совершается юношами в том возрасте, когда их, согласно законам, нельзя привлекать к уголовной ответственности.

При этом обращает на себя внимание возросшая активность организованных преступных группировок, совершивших в последние годы свыше 139 тысяч преступлений. Из них 61 тыс., или 46,8%, являются тяжкими и особо тяжкими. При этом следует отметить, что среди преступников в основном преобладает молодежь, а также лица без определенных занятий. Одной из наиболее опасных тенденций групповой преступности является появление подростковых групп с признаками организованности и профессионализма, которые характеризуются устойчивостью, конспиративностью, дерзостью и частотой совершенных преступлений (77).

Несмотря на реализацию принятых Федеральных целевых программ «Комплексные меры противодействия злоупотреблению наркотиками и их незаконному обороту на 1995-1997 и 2002-2004 гг.», ситуация во многом остается напряженной.

Это подтверждают результаты Международного конгресса «Человек, спорт, здоровье», прошедшего 19-21 апреля 2007 года в Санкт-Петербурге. В материалах Конгресса говорится о кризисе не только физического, но и нравственного и духовного здоровья человека. Одной из важнейших задач на современном этапе, как указывается в итоговых материалах конгресса, является внедрение психолого-социальных основ здорового образа жизни, профилактика и реабилитация состояний, связанных с воздействием экстремальных факторов, а также расширение научных исследований с целью повышения эффективности средств физической культуры и спорта в профилактике наркомании и преступности.

Однако нельзя не отметить и позитивные изменения, которые произошли в последние годы. Так, по данным, прозвучавшим на III Всероссийском съезде практических психологов образования, в целом по стране наркомания «не помолодела», однако неуклонно снижается возраст алкогольного дебюта. Если в 1991 году средний возраст «дебютантов» составил 15,5 года, то в 1996-м – чуть больше 14 лет, а в настоящее время - 10-11 лет (281).

Наиболее опасным возрастом приобщения детей к употреблению психоактивных веществ является подростковый – это критический период в развитии личности, время сильных психофизиологических и психофизических изменений, становления самостоятельности, этап активного экспериментирования в различных сферах жизни (35,73,103,104,142,148,158 и др.).

Все без исключения авторы выделяют следующие формы формирования зависимости (6,8,38,45,205,215,227,243 и др.).

Одной из основных является социальная зависимость. На этой стадии подросток, оказавшись в среде употребляющих или зависимых от наркотиков лиц, формирует внутреннюю готовность начать прием наркотиков. Начало употребления ПАВ формирует психическую зависимость, первой стадией которой является групповая психическая зависимость. Эта стадия характеризуется возникновением потребности в употреблении ПАВ, как только собирается «своя компания». Далее возникает индивидуальная психическая зависимость, сопровождающаяся стремлением увеличивать дозу, добываясь получения наркотика любым путем. Перерывы в употреблении вызывают психические расстройства в виде абстиненции.

Продолжение приема ПАВ приводит к более тяжелой форме зависимости - физической, когда наркотик становится необходимым участником биохимических процессов в организме человека. Увеличивается толерантность, вызывающая необходимость потреблять все большее количество наркотика (27,179,228,229).

Предрасположенность к зависимому поведению проявляется в соответствии с динамикой развития психики ребенка (50,52,56,153,154,299,333 и др.).

Первый (сенсомоторный или чувственно-двигательный) этап приобщения к ПАВ может начаться в раннем детстве и продолжаться примерно до 7 лет у детей, матери которых еще до родов страдали хроническим алкоголизмом. Для таких детей характерно замедление развития, что проявляется в более позднем умении держать голову, стоять, ходить; в мышцах определяется гипертонус.

Второй, эмоциональный, этап длится примерно с 7 до 12 лет. Именно на этот возраст приходятся первые попытки употребления ПАВ, одновременно нарастает интенсивность эмоциональных срывов. Для ребенка характерны слабый волевой контроль, заниженная самооценка, агрессивность, отсутствие умения сопереживать окружающим.

Третий (идеаторный или рассудочный) этап длится в среднем с 12 до 14 лет. Действия подростка направлены на поиск и установление новых форм контактов со сверстниками, при которых характерными становятся жестокость, сексуальная распушенность, лживость, уходы из дома. У безнадзорных подростков на этом этапе начинается групповое употребление ПАВ.

Четвертый, рефлексивный, этап (14-16 лет) проявляется, в частности, в развитии у подростка установки жить среди таких людей, которые его более всего устраивают. Образ будущего размыт, усиливается интерес к смерти. По отношению к взрослым - выраженные протестные реакции, по отношению к

сверстникам - объединение не в компании, а в стабильные, часто криминальные группы.

Пятый, нозологический, этап - начало болезни. Может совпадать с началом юности, когда личность практически приближается к зрелости: сформированы самосознание, рефлексивное сознание, темперамент, характер.

В совокупности употребление психоактивных веществ вызывает такие психические последствия, как нарушения внимания, памяти, умения думать, понимать, воспринимать новую информацию. Возникают эмоциональные нарушения (раздражительность, возбудимость, склонность к сниженному настроению, агрессивность, злость, падение активности) и нарушения мышления (подозрительность, изменение темпа и функций мышления). Появление галлюцинаций, чувства безнадежности, мыслей о самоубийстве, попыток аутоагрессии приводит к попыткам суицида, попаданию в психиатрическую больницу, разрушению здоровья и смерти (23,39,40,52,281,299).

Причины возникновения поведенческих факторов риска, к которым относится и возникновение зависимости от психоактивных веществ, рассматриваются в трех аспектах: психологическом, биологическом и экологическом (системно-ориентированном) (7,196,205,206,246,281,284).

Психологический подход предполагает причины возникновения поведенческих деформаций в типичных для подросткового возраста социально-психологических проблемах (коммуникативные проблемы, неадекватная самооценка, социальная дезадаптация, гиперактивность и т.д.).

Биологический подход определяется особенностями генотипа, эндокринной системы, нейродинамических процессов и периодом полового созревания.

Системно-ориентированный подход предусматривает четыре сферы взаимоотношений. Первые две рассматривают отношения с ровесниками и родителями; третья – оценивает влияние общества в целом, а также средств массовой информации; четвертая – оценивает культурные особенности как основные условия здорового образа жизни.

Как считает Н.Ю.Максимова (2000), ни один из факторов (социальных, физиологических, психологических), способствующих приобщению подростков к употреблению психотропных веществ, не является основополагающим. Влечение подростка к употреблению психотропных веществ – признак более глубокого личностного неблагополучия. Основой этого симптома является психологическая готовность подростка к их употреблению. Формируясь исподволь, постепенно, эта психологическая готовность реализуется при первой же возможности, то есть в случае возникновения соответствующей ситуации. При всей кажущейся неожиданности, импульсивности аддиктивного поведения подростка его наркотизация (алкоголизация) – это лишь логическое завершение предшествующего развития.

В процессе изучения механизмов формирования зависимости от психоактивных веществ важную роль играет выявление особенностей анамнеза (23,39,95,281 и др.).

Многолетние исследования анамнеза людей, страдающих наркоманией, позволили выявить некоторые повторяющиеся особенности (37,40,59,113, 196,282). Как правило, обнаруживается одна или несколько из следующих особенностей:

- 1) патология беременности;
- 2) осложненные роды;
- 3) тяжело протекающие или хронические заболевания детского возраста;
- 4) сотрясения (особенно многократные) головного мозга;
- 5) наличие неполной семьи;
- 6) постоянная занятость одного из родителей;
- 7) больной – единственный ребенок в семье;
- 8) алкоголизм, наркомания или психические заболевания, тяжелый характер у близких родственников;
- 9) раннее начало употребления алкоголя или токсикомания.

Из перечисленных выше факторов к социальным можно отнести факторы 5, 6 и 7; к биологическим – 1, 2, 3 и 4. Факторы 8 и 9 относятся к обеим группам. Вместе с тем, следует учесть, что люди, не имеющие в анамнезе ни одного из перечисленных факторов, тоже болеют наркоманией (205).

Суммируя вышесказанное, можно распределить факторы, предрасполагающие к возникновению зависимости, на две группы. К первой относятся особенности развития организма подростка, ко второй - особенности окружающего его социума (1,6,19,41,51,101,122,133,145,179 и др.).

Среди наиболее важных факторов первой группы является наличие психических и соматических расстройств (минимальная мозговая дисфункция, задержка развития, торможение поведения, гиперактивность). К этой группе факторов можно отнести невротические расстройства. Подобные особенности развития способны привести к зависимости, что также относится к подросткам с посттравматическим расстройством. Не менее часто наркотизация является сопровождающим аспектом у подростков с формирующейся психопатией или акцентуацией личности (22,23,48,52,73,152,221).

Среди факторов второй группы выделяют социальные, экономические и семейные. Однако эти факторы также взаимосвязаны с психологическими механизмами, например, жестокое обращение с детьми в семьях, приводящее к возникновению депрессий, низкой самооценке. Физические наказания повышают риск развития психических расстройств, ведут к снижению адаптации, склонности к суицидальным мыслям и поступкам, наркотизации (15,35,39,82,97,103,144,183).

Специалисты отмечают возможность возникновения зависимости, обусловленную некоторыми личностными особенностями. Как правило, это личности с преобладанием истероидных, а также неустойчивых черт; астенические, гипертимные, возбудимые личности; эпилептоидные личности с вязким аффектом. Наконец, к этим факторам следует отнести: а) агрессивное поведение подростков; б) трудности в достижениях, в том числе плохая успеваемость; в) алкоголизм, наркомания у родителей; г) дефицит положительных

эмоций; д) конфликтность в семье, недостаток интереса к ребенку со стороны родителей, их асоциальное или сексуально распушенное поведение (95,103,121,188,192,200).

Предполагается, что возможно существование неких специфических признаков, позволяющих предсказать формирование химической зависимости. Однако выявить тип личности, в большей степени подверженной вовлечению в наркотизацию, очень сложно по той простой причине, что когда начинается употребление ПАВ, личность еще далеко не сформирована (130,137,146,163,205,215).

Выявление структуры личности подростков, предрасположенных к употреблению психоактивных веществ, - чрезвычайно сложная задача. Но, тем не менее, отечественным и зарубежным ученым удалось выявить ряд общих черт, свойственных людям, употребляющим наркотические вещества. В частности, приобщение подростков к спиртным напиткам происходит в результате заниженной самооценки. Основной причиной пристрастия к наркотикам является, как правило, связь с психическим экспериментированием, поиск новых, необычных ощущений, переживаний, стремление утвердиться в какой-либо другой среде (Д.Ф.Попов, 1990).

В исследованиях П. О. Малли, Д.Бахман (1979) показано, что низкое самоуважение положительно коррелирует с многочисленными эмоциональными расстройствами: отрицательными эмоциональными состояниями, переживанием "несчастья", болезненными симптомами и агрессивными побуждениями. Эти данные подтверждаются исследованиями Г.Кэплан (1980). Автор указывает, что пониженное самоуважение коррелирует едва ли не со всеми видами так называемого аддиктивного поведения: с лживостью, участием в преступных группах, правонарушениями, наркоманией, алкоголизмом, агрессивным поведением, попытками самоубийств и различными психическими расстройствами.

По мнению американских ученых, неуверенность в своих силах, страх за свое будущее, низкая самооценка, непопулярность среди сверстников, неудачи в учебе, проблемы в семье являются факторами риска, способствующими приобщению подростков к употреблению алкоголя и наркотических веществ.

Выявлением личностных особенностей подростков, которые в определенных ситуациях могут стать отправным звеном возникновения психологической готовности к употреблению психоактивных веществ, занималась М.Ю.Максимова (2000).

В исследовании приняли участие три группы подростков - «без отклонений в поведении», «трудные, но не употребляющие наркотики» и «эпизодически употребляющие». Результаты проведенных исследований свидетельствуют о наличии у испытуемых, «эпизодически употребляющих наркотики», (по сравнению с другими группами) личностных особенностей. К ним относятся:

- отсутствие мотивации в достижении поставленной цели;
- низкий уровень развития самосознания;

- низкий уровень самоуважения, вплоть до неприятия образа «Я»;
- неуверенность в себе, что проявляется в отказе от деятельности при столкновении с трудностями;
- противоречивость самооценки и уровня притязаний;
- неудачи в учебе;
- тенденция к устранению от реальности в стрессовой ситуации;
- несформированность функции прогноза.

Итак, суммируя вышесказанное, можно заключить, что влечение подростков к употреблению психоактивных веществ - признак глубокого личностного неблагополучия. Среди них обращают на себя внимание следующие: низкая устойчивость к стрессам, понижается приспособляемость к новым сложным ситуациям, плохая переносимость семейных конфликтов, агрессивность, нетерпимость, повышенный уровень тревожности, заниженная самооценка. В свою очередь, алкоголь и наркотики могут являться средством улучшения эмоционального состояния и получения удовольствия; средством повышения самооценки и самоутверждения; средством, облегчающим общение и поддерживающим принятый в коллективе сверстников ритуал. Как правило, основой этого является психофизическая готовность подростка к их употреблению. Формируясь исподволь, постепенно, эта готовность реализуется при первой же возможности, то есть в случае возникновения соответствующей ситуации. При всей кажущейся неожиданности, импульсивности поведения подростка его наркотизация (алкоголизация) – это лишь логическое завершение предшествующего развития.

1.4. Возрастной аспект развития личности подростка в связи с реалиями воспитательного процесса

Личность, как указывает ряд авторов (Бодалев, 1983; Л. И. Божович, 1968; В.А. Пономарчук, 1994 и др.), представляет собой результат сложного процесса социального развития подростка и как качество, определяющее социальную человеческую сущность. Личность формируется с рождения ребенка и в дальнейшем совершенствуется на всех последующих этапах развития, в специально организуемой взрослыми деятельности.

Такое понимание личности определяет главный принцип в рассмотрении и решении проблем ее становления - принцип развития. Выступая как высший тип движения, развитие представляет собой не простой, всеобщий и вечный рост, увеличение, а качественное преобразование, отличающееся рядом определенных закономерностей (318,319).

Процесс развития носит, во-первых, поступательный характер, когда пройденные уже ступени как бы повторяют известные черты, свойства низших, но на более высоком уровне.

Во-вторых, развитие характеризуется необратимостью, т.е. не копированием, а движением по новому витку спирали, когда реализуются результаты предыдущего развития.

В-третьих, развитие представляет собой единство борющихся противоположностей, являющихся внутренней движущей силой процесса развития. Именно разрешение внутренних противоречий и приводит к новому этапу развития, при взаимозависимости и неразрывной связи всех сторон развивающегося явления (66).

Личность формируется в реальных отношениях макро- и микро-социальной среды, а общественно-исторические объективные условия и социальные законы определяют ее формирование (22,161,291,294).

Появившись на свет, ребенок вступает в особые отношения с окружающей его средой, причем среда не только играет роль внешней обстановки, не просто наличествующих и влияющих на ребенка условий жизни, а служит основным источником его развития, исполняет роль пускового механизма, усиливающего или тормозящего внутренние процессы. Это тем более значимо, что в развитии ребенка, как отмечал Л.С. Выготский (1984), то, что должно получиться в конце развития, уже дано в среде с самого начала (Д.И. Фельдштейн, 1994).

Личность может быть гармоничной и дисгармоничной, в зависимости от того, насколько интегрированы ее нейродинамические, психические и социальные уровни. Личность может отличаться широтой и односторонностью, пластичностью, конфликтностью и т.д. Личность может совершенствоваться, развиваться, но также и деградировать, распадаться (К.А. Абульханова-Славская, 1993; Л. И. Божович, 1968; Б.В. Зейгарник, В. Леви, 1989; А.П. Краковский, 1970 и др.).

Личность представляет объект изучения многих наук: философии, педагогики - досоциальной, общей, возрастной, дифференциальной психологии, этики. Каждая наука, используя свои категории, исследует ее.

Если ребенку не удастся полностью преодолеть трудности адаптационного периода в устойчиво значимой для него социальной среде и вступить во вторую фазу развития, у него будут складываться качества зависимости, безынициативности, появится робость, неуверенность в себе. Он в продолжении всего пребывания в данном периоде проявляет негативизм, агрессивность, подозрительность, завышенную самооценку (298), причем всякий "пропущенный" период сенситивного развития ведет к педагогической "запущенности", к недоразвитию способностей и т.д. (Б.В.Зейгарник, Б.С. Братусь, 1980; Л.И.Божович, 1968; А.В. Петровский, В.В. Абраменкова, Т.М. Горбатенко и др., 1997 и др.).

Отечественные психологи (Л.С.Выготский, 1984; Т.В.Драгунова, 1973; А.Н.Леонтьев, 1975 и др.) рассматривают проблему воспитания, исходя из диалектического понимания развития личности:

- во-первых, каждый возрастной этап не сводится к чисто количественным изменениям в сознании и поведении учащихся, а приводит к качественным переменам в психике;

- во-вторых, процесс развития следует рассматривать как проявление движущих сил психического развития в разрешении внутренних противоречий личности;

▪ в-третьих, психическое развитие ребенка идет противоречиво: на начальном этапе младшие школьники безоговорочно воспринимают все, что им сообщают взрослые. С возрастом у подростков возникают проблемы в общении, многие отделяются от родителей, педагогов: общество сверстников приобретает для них решающее значение;

▪ в-четвертых, наличие не только эмоциональных, спокойных жизненных периодов, но и возрастных кризисов. При их возникновении ребенок начинает сопротивляться воспитательным воздействиям взрослых, конфликтовать с ними, грубо и непослушно вести себя (В.Г. Степанов, 1987).

И именно в период возрастного кризиса, как отмечает ряд авторов (Д.Б. Эльконин, Т.В. Драгунова, 1967; Д.И.Фельдштейн, 1970 и др.), ребенок часто становится трудновоспитуемым.

Подростковый возраст считается трудным и критическим (Д.Б. Эльконин, 1996; Д.И.Фельдштейн, 1970; И.В. Дубровина, 1978; М. Кле, 1991). Такая оценка обусловлена происходящими в это время многочисленными качественными сдвигами, которые подчас носят характер коренной ломки сложившихся особенностей, интересов и отношений ребенка. Происходящие изменения нередко сопровождаются, с одной стороны, проявлением у самого подростка значительных субъективных трудностей разного порядка, а с другой - трудностей в его воспитании: подросток не поддается воздействию взрослого, у него появляются различные формы непослушания.

Дифференцированный анализ кардинально нового психологического состояния современного подростка, определяемого потребностью растущего человека утвердить себя в окружающем мире, реализовать себя в обществе, позволил Д.И. Фельдштейну (1994) сформулировать три стадии процесса развития подростка.

Первая стадия условно названа "локально-капризной". Она отличается тем, что стремление 10-11 летнего ребенка к самостоятельности проявляется в потребности признания со стороны взрослых его возможностей и значения, через решение, как правило, частных задач, поэтому его называют локальным, а капризным потому, что в нем преобладают ситуативно-обусловленные эмоции.

Так, Д.Б. Эльконин (1960;1996) указывает, что "в период обучения в V классе учащиеся упрямы стали в 6 раз чаще, чем в IV классе, в 10 раз возросло количество противопоставления себя учителям, в 7 раз увеличилось число ребят, в поведении которых появилось стремление поступать вопреки чужой воле; в 9 раз чаще наблюдалось бравирование недостатками, в 42 раза увеличилось количество немотивированных поступков".

В пятых классах резко возрастает количество проявлений раздражительности (Д.Б. Эльконин (1996), Т.В. Драгунова (1967)). Однако раздражительность младшего подростка лишь производная от повышенной утомляемости. Дело в том, что в состоянии утомления младший подросток во многих случаях больше проявляет упрямство, чем нарушает правила поведения, чаще поступает наперекор другим людям и т.п. Но не только утомление само по себе побуждает поступать таким образом. Именно в младшем подро-

стковом возрасте, как указывают многие психологи (Л.И.Божович, Л.С.Славина, 1976; Д.Б. Эльконин, Т.В.Драгунова, 1973, 1972 и др.), самооценка ребенка становится чрезвычайно нестабильной. Как пишет И.С. Кон (1978), образ "Я" утрачивает в этот период свою целостность, индивид остро ощущает противоречивость, неупорядочность своего "Я".

Действительно, важнейшей особенностью подростков является постепенный отход от прямого копирования оценок взрослых, в самооценке все большая опора на внутренний критерий.

По данным Д.Б. Элькониной (1996), Т.В. Драгуновой (1967); Д.В.Колесова, И.Ф.Мягкова (1966); А.М. Прихожан, Н.Н.Толстых (1990), в начале подросткового периода дети не похожи на взрослых; они еще много играют и бегают, возятся и шалят; они непосредственны и непоседливы, кипучи и взрывчаты, неустойчивы в интересах и увлечениях, в симпатиях и отношениях, легко поддаются влиянию.

Вторая стадия условно названа "правозначимой". 12-13 летний ребенок уже не удовлетворяется своим участием в определенной совокупности дел, решений, у него разворачивается потребность в общественном признании. Формируется стремление к взрослости, на уровне "я должен" и "я смогу". В 12 лет наряду с общим принятием себя сохраняется и ситуативно-отрицательное отношение ребенка к себе, зависящее от оценок окружающих, прежде всего сверстников (315,318).

Интересы детей стабилизируются, усиливается влияние процесса индивидуализации. Как показывают исследования И.С. Кона (1978), в 12 лет заметно усиливается склонность к самонаблюдению, застенчивость, эгоцентризм, снижается устойчивость образов "Я". Главным становится рассмотрение черт своего характера, взаимоотношений с людьми. Подросткам значительно чаще, нежели младшим школьникам, кажется, что родители, учителя и сверстники о них дурного мнения, и они чаще испытывают депрессивные состояния. В.М. Волков (1978) в материалах своих исследований показал, что в возрасте 12 лет, что соответствует VI классу школы, происходит резкая смена всей системы переживаний подростков - как их структуры, так и содержания. Учитывая то, что в соответствии с теоретическими представлениями Л.С. Выготского (1984) и Л.И. Божович (1968) переживания, во-первых, являются единицей социальной ситуации развития личности, где в неразрывном единстве даны психические особенности ребенка и социальная среда, во-вторых, отражены актуальные потребности ребенка, степень их удовлетворения, в-третьих, ведущие переживания детей изменяются в критические периоды их развития, следует полагать, что перестройка системы переживаний может служить критерием кризиса психического развития, в данном случае - подросткового кризиса.

На третьей стадии - "утверждающе-действенной" - у 14-15-летнего подростка развивается готовность к функционированию во взрослом мире, что порождает стремление применить свои возможности, проявить себя, которое ведет к осознанию своей социальной приобщенности, обостряя потребность в самоопределении (Л.И.Божович, Л.С. Славина, 1976; И.В.Дубровина

1978; Д.В.Колесов, И.Ф.Мягков, 1966; А.Н.Кочетов, Н.Н.Верцинская, 1986; Н.А. Невский, 1982 и др.).

Так, если четырнадцатилетнего подростка больше всего интересуют самооценка и принятие его другими, то у пятнадцатилетнего основное место занимают вопросы развития способностей, выработки умений, интеллектуального развития. В этом плане показательна и динамика отношений к своему будущему. В 14 лет только для 17% подростков актуально стремление представить свое будущее; в 15 лет это типично для 57% подростков (Б.А. Алексеев, Л.Т.Горчакова, 1978).

Изучение особенностей наличного "я" и желаемого "я" показывает, что если в 14 лет и наличное и желаемое "я" относятся к деятельности по усвоению норм взаимоотношений, то уже в 15 лет и желаемое и наличное "я" четко переориентированы на предметно-практическую деятельность. Данное положение прослеживается и в изменении образцов-идеалов, и в материалах дневников, в индивидуально-психологических характеристиках.

В этом возрастном периоде наблюдается ситуация, когда активность эндокринных центров - гипоталамуса и гипофиза - уже повысилась, активность половых желез еще не достигла соответствующего этому уровня. Дело в том, что перестройка деятельности отдельных звеньев эндокринной системы происходит постепенно, вследствие чего естественным является период, когда нижележащие ее отделы еще не могут в соответствующей мере отвечать на стимулы, исходящие из вышележащих отделов. Этим и объясняется неуравновешенное состояние центральной нервной системы и нарушения поведения, что соответствует V-VI классам.

Нервные центры функционируют с преобладанием возбуждения над торможением, и поэтому подростки дают повышенную и к тому же не всегда адекватную реакцию на внешние воздействия: на обращение к ним взрослых и сверстников, на явления окружающего мира (Д.В.Колесов, И.Ф.Мягков, 1966).

Многочисленными исследованиями (Д.Б. Гандельсман, К.М. Смирнов, 1960; Д.В. Колесов, И.Ф. Мягков, 1966; Л.Е. Любомирский, 1979; М.А. Абрикосова, В.Н. Артамонов, З.Б. Белоцерковский и др., 1976 и др.) установлено, что активность, настроение и самочувствие подростков в период полового созревания оказывают влияние на совершенствование функций различных систем организма. Исследования Д.В. Колесова (1986) показали, что физическое созревание оказывает большое влияние на состояние здоровья подростков.

Отмечается, что вне зависимости от режимов обучения в V, VI, VII классах уменьшается на 20% число учащихся с гармоничным физическим развитием за счет нарастания как дефицита, так и избытка массы тела, увеличивается число школьников с нарушенной осанкой (на 12%).

Изменяется нервно-психическая структура, где начинают преобладать астеноневротический и церебрастенический синдромы, неврозы. Так, в VI классе преобладают неврозы, различные виды нарушения поведения (72%). В VII классе на первое место выходят астеноневротические и це-

ребрастенические синдромы, а также патологические формы поведения (80%).

Психические перегрузки ослабляют детский организм и приводят к целому ряду заболеваний, отражаются на характеристиках личности. Укрепление здоровья школьников включено в число основных функций, возлагаемых на физическое воспитание в школе.

Таким образом, для успешного проведения оздоровительной и профилактической работы, особенно с трудными детьми и подростками, для формирования их личности необходимо учитывать возрастные особенности их физического и психического состояния.

В. М. Астапов (1986) считает, что в эмоциональной жизни учащихся следует выделять учебную тревожность, которая требует определенной психической энергии. Автор отмечает, что, если не преодолеть это состояние, оно закрепляется как негативное состояние личности, отрицательно влияющее на интеллектуальное развитие детей, снижающее учебно-познавательный интерес.

В изучение эмоционального состояния тревоги и тревожности значительный вклад внес Г.Д. Спилбергер (1983). Термин "тревога" описывается им как неприятное по своей эмоциональной окраске состояние, которое характеризуется психическим напряжением, беспокойством, а с физиологической точки зрения - активизацией нервной системы. Состояние тревоги может варьировать по интенсивности и изменяться во времени как функция уровня стресса, которому подвергается индивид. Г.Д. Спилбергер выделил тревожность как черту личности.

С точки зрения Я. Рейковского, (1979), тревожность есть отрицательное переживание тревоги и возникает тогда, когда человек оценивает ситуацию как опасную и не располагает готовыми и достаточно надежными рецептами ее преодоления. Следовательно, не сама угроза вызывает тревогу, а отсутствие средств и навыков ее преодоления.

Многими авторами (Г.И. Коломейцев, 1983; Т.Н. Курбатова, 1989; Е.В. Ласточник, 1984; А.И. Михеев, В.И. Сиваков, 1991; Т.Б. Паршина, 1990; А.М. Прихожан, 2000) отмечаются психические нарушения в поведении учащихся как следствие неустойчивости эмоциональных проявлений. Это выражается во внезапной потере контроля над выделительными функциями, затрудненном дыхании, сильном сердцебиении, головокружении, нарушении координации движений.

Тревожное состояние рассматривается во взаимосвязи с агрессивным состоянием (В. И. Сиваков, 1991).

Учащиеся школ вынуждены адаптироваться к условиям, в которых они обучаются и проживают, что создает у них дополнительно психическое напряжение. Психическое напряжение часто проявляется в агрессивном, тревожном состоянии (А.М. Прихожан, Н.Н. Толстых, 1990).

Авторы (А.М. Прихожан, Н.Н. Толстых, 1990; А.В. Родионов, 1973) считают основной причиной отклоняющегося поведения:

- неблагоприятную социальную среду в семье;

- формальный контроль родителей за поведением и ценностными ориентациями подростков;

- вседозволенность, бесконтрольность.

Отмечается, что проявление агрессивных реакций формируется под влиянием социального неблагополучия в семье, в обществе (А.М. Прихожан, Н.Н. Толстых, 1990).

Последствия депривации способны стать самыми неожиданными - от положительного отношения к окружающим до зла и насилия (Э. Квятковская - Тихонович, 1980; Л.П. Колчина, 1976).

В связи с этим считаем необходимым более подробно остановиться на характеристике семей группы риска и социальной ситуации развития ребенка в подобных семьях.

1.5 Формирование личности детей и подростков в семьях группы социального риска

В современном обществе семья рассматривается как приватная сфера жизни индивида, административные рычаги давления на семью уже не работают, цивилизованные же формы отношений ещё не сложились. Как следствие, семья часто становится очагом депривации, в ней нарушаются права ребёнка. С другой стороны, она является едва ли не единственным средством решения проблем, неизбежно возникающих в семейной жизни (90,98,253,318 и др.).

На формирование личности огромную роль оказывает внутрисемейная жизнь, и не только взаимоотношения ребенка и родителей, но и самих взрослых (11,12,15,109 и др.).

Увеличение числа разводов, снижение рождаемости, рост преступности в сфере семейно-бытовых отношений, постоянные ссоры, ложь, конфликты, драки, деспотизм способствуют срывам в нервной деятельности ребёнка, повышают риск подверженности детей неврозам из-за неблагоприятного психологического климата в семье.

Изучением процесса социализации личности на различных этапах развития общества занимались многие ученые (З.Фрейд, 1924; Ж.Пиаже, 1955; Б.Г. Ананьев, 1966, 1971; К.А. Альбуханова-Славская, 1991; А.Ф. Поллис, 1983; Н.И. Шевандрина, 1995; Е.В. Кузнецова, 2003).

Социализация - это процесс усвоения индивидом образцов поведения, социальных норм и ценностей, необходимых для его успешного функционирования в данном обществе. В процессе социализации принимает участие все окружение индивида: семья, соседи, сверстники в детском заведении, школе, средства массовой информации и т.д.

Для успешной социализации, по Д. Смелзеру (1993), необходимо действие трех факторов:

- стадии подражания и копирования детьми поведения взрослых;
- игровой стадии, когда дети осознают поведение как исполнение роли;

- стадии групповых игр, на которой дети учатся понимать, что от них ждет целая группа людей.

Автор выделяет четыре психологических механизма социализации:

1. Имитация - осознанная попытка ребенка копировать определенную модель поведения. Образцами для подражания могут выступать родители, родственники, друзья и т.д.

2. Идентификация - способ осознания принадлежности к той или иной общности. Через идентификацию дети принимают поведение родителей, родственников, друзей, соседей и т.д., их ценности, нормы, образцы поведения как свои собственные.

3. Стыд - это переживание разоблачения и позора, связанное с реакцией других людей.

4. Чувство вины - переживание разоблачения и позора, связанное с наказанием самого себя, вне зависимости от других людей.

Французский психолог Ж.Пиаже (1955), сохраняя идею различных стадий в развитии личности, делает акцент на развитии познавательных структур индивида и их последующей перестройке в зависимости от опыта и социального воздействия.

Развиваясь, личность становится субъектом социальных отношений, способным оказывать воздействие на другого человека, но, в силу диалогичности сознания, рефлексии, человек может воздействовать и на себя как социальный объект. Такие воздействия не считаются социализацией, но могут составлять основу развития личности (16,20,318).

Механизмы процесса социализации по Н.И. Шевандрину (1995) заключаются в следующем:

1. Идентификация - это отождествление индивида с некоторыми людьми или группами, позволяющее усваивать разнообразные нормы поведения, которые свойственны окружающим.

2. Подражание может быть сознательным или бессознательным воспроизведением индивидом модели поведения, опыта других людей (в частности, манер, движений, поступков и т.д.).

3. Внушение - процесс неосознанного воспроизведения индивидом внутреннего опыта, мыслей, чувств и психических состояний тех людей, с которыми он общается.

4. Социальная фасилитация - стимулирующее влияние поведения одних людей на деятельность других, в результате которого их деятельность протекает свободнее и интенсивнее («фасилитация» означает «облегчение»).

5. Конформность - осознание расхождения во мнениях с окружающими людьми и внешнее согласие с ними, реализуемое в поведении.

Понятие «социализация» связано с такими понятиями, как «воспитание», «обучение», «развитие личности» (22,191).

Воспитание и обучение (в узком смысле) - это специально организованная деятельность с целью передачи социального опыта индивиду (ребенку) и формирования у него определенных, социально желательных стереотипов поведения, качеств и свойств личности (22,25,43,49).

Социализируется ребенок, не пассивно принимая различные воздействия (в том числе воспитательные), а постепенно переходя от позиции объекта социального воздействия к позиции активного субъекта. Ребенок активен потому, что у него существуют потребности, и если воспитание учитывает эти потребности, то это будет способствовать развитию активности ребенка. Если же воспитатели постараются устранить активность ребенка, заставляя его «спокойно сидеть», пока они осуществляют свою «воспитательную деятельность», то этим они могут добиться формирования не идеальной и гармоничной, а ущербной, деформированной, пассивной личности. Активность ребенка будет либо полностью подавлена, и тогда личность сформируется как социально неадаптированная, тревожная, либо (при наличии определенных индивидуальных особенностей, таких, как сильный тип нервной системы и пр.) активность будет реализовываться через различные компенсаторные выходы (например, то, что не разрешено, ребенок будет стараться сделать скрытно) (11,15,46,49,76,203).

Среди рассмотренных механизмов и процесса социализации наиболее сильно влияют те, которые принадлежат к микрофакторам социализации. Среди них основную роль играет семья, так как именно в семье ребенок усваивает основные нормы и правила поведения в социуме (15,48,49,76,203).

Согласно А. Г. Харчеву (1979), семья - это основанная на единой общесемейной деятельности общность людей, связанных узами супружества - родительства - родства, и тем самым осуществляющая воспроизводство населения и преемственность семейных поколений, а также социализацию детей и поддержание существования членов семьи.

Семейное воспитание - это управляемая система взаимоотношений родителей с детьми, и ведущая роль в ней принадлежит родителям. Именно им необходимо знать, какие формы взаимоотношений с собственными детьми способствуют гармоничному развитию детской психики и личностных качеств, а какие, наоборот, препятствуют формированию у них нормального поведения и в большинстве своем ведут к трудновоспитуемости и деформации личности (1,16,19,38,49,160 и др.).

Одной из особенностей семейного воспитания является постоянное присутствие перед глазами детей образца поведения своих родителей. Подражая им, дети копируют как положительные, так и отрицательные поведенческие характеристики, научаются правилам взаимоотношений, которые не всегда соответствуют общественно одобряемым нормам. В конечном итоге это может вылиться в асоциальные и противоправные формы поведения (11,13,50,63,76,191,198).

Специфические особенности семейного воспитания, ошибки, которые допускают родители, могут негативным образом сказаться на формировании личности детей. По мере взросления детей, как показали социологические исследования (144), увеличивается количество конфликтов между родителями и детьми; ухудшается успеваемость по общеобразовательным предметам и, как правило, увеличивается количество подростков с равнодушным, а порой и негативным отношением к учебе; с 13-14-летнего возраста происходит

переориентация позитивных интересов и потребностей на негативные; начиная с 12-летнего возраста, отмечается приобщение детей к курению и употреблению психоактивных веществ, к 16-летнему возрасту их число возрастает и составляет 20,2 и 36,1 %.

Известный детский психиатр М. И. Буянов (1988) рассматривает семейное неблагополучие как фактор создания неблагоприятных условий для развития ребенка. Согласно его трактовке, неблагополучная для ребенка семья – это не синоним асоциальной семьи. Существует множество семей, о которых с формальной точки зрения ничего плохого сказать нельзя, но для конкретного ребенка эта семья будет неблагополучной, если в ней есть факторы, неблагоприятно воздействующие на его личность, усугубляющие его отрицательное эмоционально-психическое состояние.

К такой категории семей, по мнению М.И. Буянова (1988); И.В. Грибеннекова (2000), относятся:

1. Внешне благополучные, но подвергшиеся влиянию одного из «рисковых факторов» (потеря одного из родителей, резкое изменение уровня благосостояния). В данную группу можно отнести беженцев, вынужденных переселенцев, пострадавших от несчастных случаев (пожар, кража).

2. Семьи с неопределенным социогенезом. В данном случае специалисты имеют дело с семьями, о которых ничего неизвестно: история развития, взаимоотношения между членами семьи, семейные традиции. В эту категорию можно отнести семьи вновь приехавших в район будущих родителей, с детьми дошкольного и школьного возраста.

3. Семьи, состоящие на учете в качестве «семей группы риска».

Как считает ряд авторов (11,13,97,100,183 и др.), неблагополучные семьи - это семьи с низким социальным статусом в какой - либо из сфер жизнедеятельности или нескольких одновременно, не справляющиеся с возложенными на них функциями, их адаптивные способности существенно снижены, процесс семейного воспитания ребенка протекает с большим трудностями, медленно, малорезультативно.

Под неблагополучной семьёй Н.А. Антонов (1998); И.Ф. Дементьева (2000); М.А. Галагузова (2000); Ахромова (2001); В.М. Целуйко (2003) склонны понимать такую семью, в которой нарушена структура, размыты внутренние границы, обесцениваются или игнорируются основные семейные функции, имеются явные или скрытые дефекты воспитания, вследствие чего нарушается психологический климат в ней и появляются «трудные дети».

С учетом доминирующих факторов, оказывающих негативное влияние на развитие личности ребенка, ряд авторов (Ю.М. Антонян (1983), Е.Г. Саличев (1983), Е.Т. Соколова (1989) неблагополучные семьи условно разделили на две большие группы, каждая из которых включает несколько разновидностей.

Первую группу составляют семьи с явной (открытой) формой неблагополучия - так называемые конфликтные, проблемные семьи, криминально-асоциальные, аморально - криминальные и семьи с недостатком воспитательных ресурсов (в частности - неполные).

Вторую группу представляют внешне респектабельные семьи, образ жизни которых не вызывает беспокойства и нареканий со стороны общест-венности. Однако ценностные установки и поведение родителей резко расхо-дятся с общечеловеческими моральными ценностями, что не может не ска-заться на нравственном облике воспитывающихся в таких семьях детей (13,23,96 и др.).

Наибольшую опасность по своему негативному воздействию на детей представляют асоциально-аморальные семьи. Жизнь детей в таких семьях из-за жестокого обращения, пьяных дебошей, сексуальной распущенности родителей, отсутствия элементарной заботы о содержании детей зачастую находится под угрозой. Это так называемые социальные сироты (сироты при живых родителях), воспитание которых должно быть возложено на государ-ственно-общественное попечение. В противном случае ребенка ждет раннее бродяжничество, побеги из дома, полная социальная незащищенность как от жестокого обращения в семье, так и от криминализирующего влияния пре-ступных образований (11,13,82,95,109 и др.).

К криминально-аморальным семьям чаще всего относят семьи с от-кровенными стяжательскими ориентациями, живущие по принципу "цель оправдывает средства", в которых отсутствуют моральные нормы и ограни-чения. Внешне обстановка в этих семьях может выглядеть вполне благопри-стойной, уровень жизни достаточно высок, но духовные ценности подменены исключительно стяжательскими ориентациями с весьма неразборчивыми средствами их достижения. Такие семьи, несмотря на свою внешнюю респек-табельность, благодаря своим искаженным моральным представлениям также оказывают на детей прямое десоциализирующее влияние, непосредственно прививая им антиобщественные взгляды и ценностные ориентации (6,13,15,23,96,97,109).

Воспитание детей в подобных семьях происходит по типу гипопро-текции, в жёстких семейных отношениях. С раннего возраста ребёнок пре-доставлен сам себе. Он становится жертвой асоциального, а иногда и агрес-сивного поведения родителей (А.Г. Ахромова, 2001).

В алкогольнозависимых семьях представление о том, что такое спиртные напитки и как они действуют, у детей возникает очень рано. Уже 3-4-летние дети, играя в «прием гостей», устраивают застолье, разливают по чашечкам воду, чокаются, а потом изображают подвыпивших гостей.

На вопрос «Как ты думаешь, с какого возраста можно употреблять спиртное?» только 46% детей ответили, что лучше его вообще не употреб-лять. Остальные же назвали возраст — 20-27 лет, а 6% учеников сказали, что употреблять алкоголь можно уже с 14-17 лет. На вопрос о том, при каких об-стоятельствах оправдано употребление алкоголя, 1 % младших школьников ответили, что ни при каких обстоятельствах этого делать не следует. Однако 60% детей считают вполне приемлемым употреблять алкоголь на праздники (128).

В исследованиях Н.Ю. Максимовой (2000), А.Д. Андреевой (1991), Р.П. Ефимкиной (1995) выявлены основные процессы взросления детей из «алкогольных» семей:

- дети вырастают с убеждением, что мир - это небезопасное место и доверять людям нельзя;

- они вынуждены скрывать свои истинные чувства и переживания, чтобы быть принятыми взрослыми; не осознают своих чувств, не знают, в чем их причина и что делать с этим, но именно сообразно с ними они строят свою жизнь, отношения с другими людьми, с алкоголем и наркотиками. Дети переносят свои душевные раны и опыт во взрослую жизнь, часто становясь химически зависимыми. И вновь появляются те же проблемы, что были в доме их пьющих родителей;

- дети чувствуют эмоциональное отвержение взрослых, когда по неосмотрительности допускают ошибки, когда не оправдывают ожидания взрослых, когда открыто проявляют свои чувства и заявляют о своих потребностях;

- дети, особенно старшие в семье, вынужденно берут на себя ответственность за поведение их родителей;

- родители могут не воспринимать ребенка как отдельное существо, обладающее собственной ценностью, считают, что ребенок должен чувствовать и делать то же, что и они;

- самооценка родителей может зависеть от ребенка. Родители могут относиться к нему, как к равному, не давая ему возможности быть ребенком.

Отличительной особенностью второй группы семей является то, что взаимоотношения их членов на внешнем, социальном уровне производят благоприятное впечатление, а последствия неправильного воспитания на первый взгляд незаметны, что иногда вводит окружающих в заблуждение. Тем не менее, они оказывают деструктивное влияние на личностное формирование детей. Эти семьи отнесены нами к категории внутренне неблагополучных (со скрытой формой неблагополучия), а разновидности таких семей довольно многообразны (11,16,96,98).

Изучением семей, относящихся к скрытым формам семейного неблагополучия, занимались многие исследователи (12,82,133,168,169,291,335 и др.). Авторы выделяют следующие типы семей:

1. Среди явно неблагополучных семей большую группу составляют семьи с нарушением детско-родительских отношений. В этих семьях десоциализирующее влияние на детей проявляется не прямо через образцы аморального поведения родителей, как это бывает в «алкогольных» семьях, а косвенно, вследствие хронических осложненных, фактически нездоровых отношений между супругами, которые характеризуются отсутствием взаимопонимания и взаимоуважения, нарастанием эмоционального отчуждения и преобладанием конфликтного взаимодействия.

2. Семьи, ориентированные на успех ребенка. Возможная разновидность внутренне неблагополучной семьи - кажущиеся совершенно нормальными типичные семьи, где родители вроде бы уделяют детям достаточно

внимания и придают им значение. Весь диапазон семейных взаимоотношений разворачивается в пространстве между возрастными и индивидуальными особенностями детей и предъявляемыми им со стороны родителей ожиданиями, которые, в конечном счете, формируют отношение ребенка к себе и к своему окружению. Родители внушают детям стремление к достижениям, что часто сопровождается чрезмерной боязнью неудачи. Ребенок чувствует, что все его положительные связи с родителями зависят от его успехов, боится, что его будут любить, лишь пока он все делает хорошо.

3. Псевдовзаимные и псевдовраждебные семьи. В обоих случаях речь идет о семьях, члены которых связаны между собой бесконечно повторяющимися стереотипами эмоциональных взаимореагирований и находятся в фиксированных позициях в отношении друг к другу, препятствующих личностному и психологическому отделению членов семьи. Псевдовзаимные семьи поощряют выражение только теплых, любящих, поддерживающих чувств, а враждебность, гнев, раздражение и другие негативные чувства всячески скрывают и подавляют. В псевдовраждебных семьях, наоборот, принято выражать лишь враждебные чувства, а нежные - отвергать. Первый тип семей отечественными авторами назван псевдосолидарными, или псевдосотрудничающими, стереотипными и почти неразрушимыми. Наиболее известными являются две формы таких отношений - псевдовзаимность и псевдовраждебность (38,98,216,226,319 и др.).

В качестве отдельной категории необходимо рассмотреть:

1. Семьи благополучные, в которых воспитываются дети школьного возраста. Определение их в отдельную категорию обусловлено резкостью динамики социального окружения детей (новые сверстники, новые идеалы и цели), появлением новых факторов риска (реклама алкоголя, курения). Все это способствует изменению личностного развития детей и подростков, смене поведения, причем в большинстве случаев родители могут лишь незначительно повлиять на данный негативный процесс.

2. Семьи, состоящие на учете в качестве «семей группы риска», когда в качестве объекта социальной работы необходимо рассматривать родителей, ближайших родственников.

В исследованиях А.Г. Харчева (1979); В.В. Столика (1982); А.И. Антонова, (1998); А.Г. Гончаровой (2002); В.Н. Целуйко (2003) выявлены особенности семей, оказавшихся в социально опасном положении.

1. Медицинские – это семьи, где наблюдаются медико-биологические отклонения у членов семьи, ярко выраженные заболевания, препятствующие полноценному функционированию семьи.

2. Социально-административные семьи – условия и уровень которых расцениваются как малопригодные или непригодные для проживания и развития.

3. Психолого-педагогические - семьи, где нарушены внутрисемейные и внешние социальные связи, что ведет к личностной деформации членов семьи.

К категориям «семей, оказавшихся в социально опасном положении», можно отнести:

- неполные семьи, в том числе, функционально неполные семьи, в которых двое родителей, но различные причины оставляют им мало времени для семьи;

- семьи, где между родителями напряженные отношения или подано заявление на развод. Особое внимание необходимо уделить семье с одним ребенком, т.к. согласно, исследованиям Дж. Валленштейн, наиболее уязвим при распаде семьи единственный ребенок;

- семьи с недавней смертью одного из родственников (А.К. Бек, Г.Браун), т.к. негативные последствия отражаются на развитии личности и могут привести к депрессии.

Таким образом, основными факторами, провоцирующими и стимулирующими семейное неблагополучие, являются семейные конфликты, формирующие неблагоприятную атмосферу в семьях, пьянство одного или обоих родителей, грубость, переходящая в жестокость как в отношениях между супругами, так и в отношении родителей к детям.

Наибольшую опасность по своему негативному воздействию на детей представляют асоциально-аморальные семьи. Жизнь детей в таких семьях из-за жестокого обращения, пьяных дебошей, сексуальной распущенности родителей, отсутствия элементарной заботы о содержании детей зачастую находится под угрозой. Все чаще дети из неблагополучных семей становятся жертвами физического, психоэмоционального, сексуального и других видов насилия, что находит выражение в физических наказаниях и побоях; в пренебрежении жизненными потребностями детей в пище, одежде, медицинских услугах, санитарно-гигиенических условиях существования; в вовлечении несовершеннолетних детей в наркоманию, занятие проституцией; в инцесте.

Эти и другие признаки дезорганизации семьи свидетельствуют о кризисном состоянии ее развития на современном этапе. Именно в таких семьях дети чаще всего получают серьезные психологические травмы, которые далеко не лучшим образом сказываются на их дальнейшей судьбе.

1.6 Физкультурно-спортивная деятельность как средство формирования личности подростков и коррекции девиантного поведения

Профилактика и предупреждение педагогической и социальной запущенности, непосредственно процессы оздоровления подрастающего поколения во многом находятся в сфере действия средств и методов физического воспитания.

Вопросами физического воспитания, их взаимосвязи с процессом становления личности, нравственным воспитанием большое внимание уделяли П.Ф. Лесгафт (1987), Л.С. Выготский (1984). Выделяя проблему нравственности в физическом воспитании, П.Ф.Лесгафт пришел к выводу об их тесной взаимосвязи, о возможности формирования морально-волевых качеств в процессе занятий физическими упражнениями.

Переосмысливая высказывание А. С. Макаренко: «нельзя воспитывать мужественного человека, если не поставить его в такие условия, когда бы он мог проявить мужество» - мы можем сказать, что спорт требует постоянного совершенствования, преодоления трудностей, трудолюбия, настойчивости, максимального физического и психического напряжения, а интенсивные физические нагрузки позволяют воспитывать целеустремленность, самообладание, волю, причём занятия спортом способствует этому в наибольшей степени, нежели какой-либо другой вид деятельности.

Мировой и отечественный опыт показывает, что средства физической культуры и спорта обладают универсальной способностью в комплексе решать проблемы повышения уровня здоровья, воспитания и образования детей, подростков и молодежи, формировать здоровый морально-психологический климат в обществе. Всемирно признано, что занятия физической культурой и спортом являются не только превентивным средством поддержания и укрепления здоровья, профилактики различных заболеваний и вредных привычек, но и основой здорового образа жизни людей (66, 67, 145, 146, 267 и др.).

Спецификой физкультурно-профилактической деятельности является комплексное воздействие на личность, включающее в себя изменение поведения (большие физические нагрузки существенно изменяют психоэмоциональную сферу), удовлетворение естественных потребностей в самоутверждении, в самореализации. В отличие от всех других форм досуговой деятельности спорт, помимо интеллектуальной и психоэмоциональной составляющей, имеет физическую и тем самым является более сильным средством воздействия на растущий организм. Физические нагрузки, оказывая формирующее воздействие на различные системы организма, также удовлетворяют потребность молодого человека в движении (29, 64, 67).

Физкультурно-спортивная и соревновательная деятельность способствует развитию эмоционально-волевой сферы подростка. Эта деятельность отличается от всех других видов деятельности сильными и яркими эмоциональными переживаниями. Насыщенность спортивных действий, их эмоциональная увлекательность – одно из важнейших условий положительного влияния на развитие личности детей, подростков и молодежи.

Сфера спорта также опирается в своей основе на принципы сплочения малых групп (спортивной команды). В спорте воспитание команды строится на принципах взаимовыручки, самопожертвования, солидарности. Консолидация спортивного коллектива осуществляется путем восприятия личностью общепринятых культурных ценностей под контролем социальных институтов (школа – педагог – тренер). Спортивная деятельность формирует качества личности в условиях экстремальных ситуаций спортивной борьбы.

Для физкультурно-спортивной деятельности характерно не только разнообразие эмоциональных переживаний, связанных с мышечной деятельностью, но и формирование глубоких нравственных качеств, в основе которых лежит общность интересов, сплачивающих спортивный коллектив в единое целое.

Период обучения в общеобразовательных учреждениях совпадает с активным формированием духовных и физических качеств личности, с подготовкой детей и подростков к выполнению социальных функций. Необходимо осознать, что подключение системы образования к решению проблемы сохранения физического здоровья является неотъемлемой частью учебно-воспитательного процесса и не может рассматриваться как второстепенный его компонент (29,30,32,92,93,285).

В течение последних десятилетий наблюдается ухудшение состояния здоровья школьников, их физического развития, нервно-психического и физического состояния (В.Р. Кучма, Л.М.Сухарев и др., 2002; А.А.Баранов, 2004; Ю.П.Пузырь, 2006 и др.)

Ряд недостатков по охране здоровья детей является следствием недостатков в организации учебно-воспитательного процесса. В формируемой сегодня здоровьесберегающей системе обучения особое внимание следует уделять проблеме физического воспитания, так как она имеет непосредственное отношение к здоровью, здоровому образу жизни, нравственному воспитанию населения, отказу от вредных привычек, формированию положительных морально-волевых качеств.

Повышение эффективности физического воспитания подрастающего поколения - важнейшая задача современного общества.

Сущность физического воспитания сводится к трём основным моментам: регулярное упражнение различных мышц, определённая нагрузка, оказывающая тренирующее воздействие на системы обеспечения движения (дыхательную, сердечно-сосудистую), на обмен веществ и энергии, и регулярное выполнение определённого количества разнообразных упражнений с целью выработки стремления и способности выполнять их правильно в заранее намеченном объёме, что формирует волю, способность к самоконтролю, привычку и потребность в занятиях физической культурой и спортом (А.Г.Хрипкова, Д.В.Колесов, 1982).

Физическое воспитание школьников должно строиться на прочной научно-методической основе, на закономерностях, выявленных педагогикой, возрастной физиологией, психологией, спортивной медициной и гигиеной.

Физическая культура как составная часть гуманитарной культуры должна решать три группы взаимосвязанных задач, определяющих целостное развитие личности:

- естественно-культурных, направленных на завершение гармонизации биологического развития всех систем организма, стабилизацию его жизненных сил;

- социально-культурных, охватывающих познавательные, морально-нравственные, ценностно-смысловые задачи, которые предъявляются личности в вербализованной форме и существуют в социальной практике в виде культурных норм и ценностей;

- социально-психологических, обеспечивающих общекультурное развитие личности, её самоопределение в актуальной жизнедеятельности и на перспективу, самоактуализацию, самоутверждение, обретение чувства

идентичности и индивидуальности, проявление коммуникативных способностей в микросоциуме (М.Я. Виленский, 1995).

Проблема оздоровления подрастающего поколения посредством применения различных средств физической культуры и спортивной тренировки, гигиенических факторов в современных условиях является одной из приоритетных.

Рассматривая существующие подходы к решению проблемы девиантного поведения подростков, процесса их оздоровления, нельзя обойти стороной физическое воспитание, в сфере действия которого находятся общедоступные средства и методы коррекции данного социального явления.

В настоящее время роль физической культуры и спорта в профилактике девиантного поведения возрастает, о чём свидетельствуют результаты исследований, проведенные в последние годы (31,42,67,74,84 и др.).

В многочисленных исследованиях (17,42, 59,77 и др.) указывается, что ведущая роль и ответственность в профилактической работе с детьми группы риска принадлежит тренеру-преподавателю. Основная направленность его деятельности заключается в отвлечении учащихся от асоциальных влияний микросреды, формировании интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями, в правильном воспитании и перевоспитании с активным использованием средств и методов массовой физической культуры. Приоритетным направлением борьбы с подростковой наркоманией и преступностью является создание системы, ориентированной не на последствия приёма психоактивных веществ, а на раннее выявление лиц, предрасположенных к их употреблению.

Во всех без исключения исследованиях (17,41,42,59,141,142, 284 и др.) показано, что через спортивную деятельность можно не только формировать характер, но и активно изменять и перевоспитывать личность дезадаптированного подростка. Включение трудного подростка в систему правильно организованных отношений способствует улучшению его поведения. Организуя активную деятельность подростков, обогащая на этой основе их опыт и знания, можно значительно изменить сознание и поведение. На этом принципе и построена деятельность по перевоспитанию трудных подростков и правонарушителей.

В исследованиях, проведённых в период 70-90-х гг. (И.П. Андриади (1988); В.В. Белоусова, М. Решетень (1964); Л.Д. Глазырина (1987) и др.), установлено, что при занятиях физическими упражнениями и спортом формируются такие важные качества человека, как настойчивость, смелость, добросовестность, потребность в труде, уверенность в своих возможностях. Однако проявление этих качеств зависит от того, насколько целеустремленно и сознательно в педагогическом процессе используются средства физического воспитания; осуществляется воспитательное воздействие, обеспечивающее связь с другими сторонами воспитания. В процессе занятий спортом возможно не только воспитание положительных качеств личности, но и перевоспитание уже имеющих с отрицательной направленностью (114,130,132 и др.).

В процессе спортивной деятельности при умелом педагогическом руководстве возможно в противовес отрицательным качествам развивать волю, целеустремленность, выдержку и самообладание, решительность и смелость, настойчивость и упорство, уверенность в своих силах, волю к победе и другие положительные качества (108,111,113,115,130 и др.).

Как отмечают Л.М. Прозументов (1983) и В.Е. Крылов (1993), более успешно процесс социализации проходит при перевоспитании личности в целом, когда обращается особое внимание на положительные свойства и качества личности как на основу перевоспитания.

Многочисленные исследования В.А. Кабачкова (1996), В.А. Куренцова (1997), Т.В. Карбышевой (1998), М.Н. Жукова (1998), О.А. Борисовой (1999) свидетельствуют, что как только энергия подростков получает осмысленное направление, связанное с проявлением силы, ловкости, смелости, с преодолением опасности, даже недисциплинированные подростки становятся активными помощниками и инициаторами полезных дел.

Исследования А.И. Михеева (1969), Ю.И. Зотова (1984), Т.Н. Краснобаевой (1996), А.А. Райзиха (1997), А.В. Белоусова (1999), А.А. Ромашова (2007), В.А. Куренцова, В.А. Кабачкова (2012) свидетельствуют о том, что использование средств физической культуры в работе со школьниками группы социального риска во многом зависит от опыта педагога и имеющейся у него информации о каждом подростке. Знание индивидуальных и психологических особенностей позволяет тренеру, преподавателю выбрать оптимальный стиль общения, средства и методы физического воспитания, которые способствуют улучшению физического, психоэмоционального состояния, позволяют повысить самооценку, сформировать позитивные жизненные ориентиры.

Велико значение спорта и в перестройке мотивационной сферы дезадаптированных подростков. В работах Ю.И.Зотова (1973, 1984), посвященных изучению вопроса мотивации спортивной деятельности, отмечается, что именно мотивы деятельности являются психическим механизмом, формируя и изменяя который, можно направленно управлять развитием, действиями, поступками, поведением отдельных личностей и целых коллективов в любых сферах и условиях жизни, в том числе и в физическом воспитании. Изучение мотивов занятий физической культурой учащихся показало, что доминирующим является воспитание физических и личностных качеств (30,8%), на втором месте гедонистические (29%) и на третьем – оздоровительные (16%).

В работе с педагогически запущенными учащимися определение мотива спортивной деятельности является исходным моментом в процессе коррекции личности, который позволит приобщить ребёнка к разным формам физкультурно-спортивной активности и существенно повлиять на формирование ценностных ориентаций (33,63,140,176,177,184,185 и др.).

Исследование мотивации занятий спортом показало, что доминирующим является гедонистический фактор – просто нравились занятия физическими упражнениями (средний балл по пятибалльной шкале – 3,38), оздоровительный мотив – 3,42, затем «поднять авторитет в глазах сверстников»:

мальчики – 2,3, девочки – 2,07, «хорошие условия для занятий» - 1,85 и «успехи занимающихся в данной секции» - 1,72. Кроме того, в решении проблем досуга у детей, среди других увлечений, занятия спортом занимают первое место – 33%, далеко опережая идущее на втором месте увлечения техникой – 8% (138).

Прослеживается определенная взаимосвязь между возрастом и отношением подростков к занятиям физическими упражнениями и формированием интереса к ним. Сопоставление результатов исследований В.А. Кабачкова, В.А. Куренцова (1997) показало, что младшим подросткам, по сравнению со старшими, присущ больший интерес к разнообразной спортивной деятельности. Так, опрос школьников г. Москвы показал, что среди учащихся 1-3 классов проявляют интерес к занятиям физическими упражнениями 98%, в 5-9 классах - 60-80%, а в 10-11 - 52% опрошенных.

О снижении интереса к этому виду деятельности с возрастом указывается и в работах В.И. Сивакова (1993), В.Е. Крылова (1993). Нормирование положительного отношения к занятиям физической культурой и спортом является основным условием и способом перестройки мотивационно-потребностной сферы личности подростка. Особенно важное значение это приобретает в отношении педагогически запущенных подростков (41,176,177).

Анализ результатов исследований А.Г. Кравца (1982); И.В. Захарова (1986); А.Э. Бурова (2006) позволяет сделать вывод о формировании интереса к занятиям физической культурой и спортом подростков в более раннем возрасте. Младшим подросткам, по сравнению со старшими, свойственен больший интерес к различным формам физкультурно-спортивной деятельности.

Сопоставление интереса к занятиям спортом по половому признаку показало, что юноши более широко вовлечены в занятия и имеют большую заинтересованность в них, чем девушки (41).

Г.И. Кушков (1969) в своих исследованиях установил, что вовлечение педагогически запущенных подростков в спортивные секции, к которым они проявляют повышенный интерес, по сравнению с другими видами деятельности - уже является началом коррекционной работы.

Так в чём же механизм воздействия физических упражнений на организм человека и почему физическая культура способна заменить наркотики? С точки зрения науки, наркомания – это класс заболеваний, который основан на нарушении нормальной работы мозга. Причиной, по которой наркотики нарушают мощный корковый контроль над поведением, является то, что они действуют непосредственно на стволовые области мозга и лимбическую систему и не допускают кору в управление поведением. При отсутствии достаточного возбуждения «системы удовлетворения» у человека формируется ощущение дискомфорта разной силы: от переживаний одиночества, тоски до душевной сильнейшей боли, которая может доходить до невозможности продолжать существование. Согласно И.М. Сеченову, мышца является анализатором пространства и времени. Будучи органом чувств, она воспитывает в порядке своих свойств все другие «органы чувств...». По его мнению, в ре-

зультате возникших при работе мышц афферентных импульсов происходит «разрядка энергией нервных центров» (292).

Ещё И.П. Павловым (1951) замечено, что определённая физическая деятельность сопровождается приятными ощущениями, возникновением особого эмоционально-позитивного состояния, обозначенного им как «мышечная радость». Мышечная активность способствует снижению тревожности, эмоционального напряжения, оказывает антистрессорный эффект и нормализует психоэмоциональную сферу, снижает агрессивность, увеличивает уверенность в себе и улучшает самооценку, способствует снятию фрустраций (В.С. Лобзин и др., 1979; Дж. С. Эверли, Р.Р. Розенфельд, 1985; К. Купер, 1987). После физической активности возникает состояние нервно-мышечной релаксации, имеющее выражение терапевтического эффекта при психоэмоциональном напряжении.

Следовательно, мышечная деятельность оказывает существенное влияние и является необходимой для поддержания адекватного тонуса нервной системы и психоэмоционального состояния. Субъективно-оптимальная нагрузка приводит к эффективной и одновременной мобилизации стресс-реализующих и стресс-лимитирующих систем (Г.И. Куликов, 1978; Г.И. Кушков, 1969).

Высокий престиж спорта в глазах молодёжи можно эффективно использовать для организации борьбы с наркоманией и подростковой преступностью. По результатам многочисленных социологических исследований, проведённых различными научными центрами независимо друг от друга и в разных регионах страны было выявлено, что занятия физической культурой вызывают наибольший интерес у современной молодёжи. По разным источникам занимаются спортом или хотят заниматься 60-70% опрошенных. При сравнении с другими видами досуговой деятельности занятия спортом намного опережают любое из традиционных молодёжных увлечений. Примечательно ещё и то, что родители школьников очень высоко оценивают значение занятий физическими упражнениями для своих детей. Так, в исследовании, проведённом в г. Самаре, родители на вопрос о том, в каких учреждениях дополнительного образования они хотели бы видеть своих детей, явное предпочтение отдали занятиям спортом (29,5%). Все остальные виды деятельности (изучение иностранных языков, музыкальные, художественные, компьютерные кружки и т.д.) в совокупности набрали лишь 24,6%. (В.В. Нелюбим, В.П. Мочёнов, 2000).

В настоящее время проведен ряд исследований по выявлению факторов, способствующих формированию наркозависимости и коррекции девиантного поведения детей и подростков средствами физической культуры и спорта.

В работах В.А. Кабачкова, В.А. Куренцова (2002-2007, 2012 гг.), А.В. Родионова (2005); А.А. Ромашова (2005); А.А. Артамонова (2008) выявлена общая закономерность приобщения учащихся к употреблению психоактивных веществ. Основными провоцирующими факторами являются особенности семейного воспитания, взаимоотношения в семье, отсутствие контроля

родителей за поведением и учебной деятельностью детей, отсутствие интереса к социально-значимым видам деятельности, низкий уровень физического развития и состояния здоровья.

Установлено, что в среднем около 53,3% подростков, предрасположенных к употреблению ПАВ, имеют повышенный уровень тревожности, заниженную самооценку личности, трудности межличностного общения, психическую неустойчивость, нарушение координации движений и способности к дифференцировке мышечных усилий.

В проведенных исследованиях (41,59,112,113,182,183,219 и др.) показано, что направленное использование специально подобранных физических упражнений игровой направленности, применение повторно-серийного, равномерного и методов круговой тренировки позволяют повысить уровень двигательной подготовленности в среднем у 41,5% испытуемых и достоверно улучшить двигательные показатели, дифференцировку мышечных усилий; повысить мотивацию к учебной деятельности в среднем на 11%, сократить на 25% число учащихся с отсутствием позитивных интересов при одновременном увеличении на 13,9% количества подростков с разносторонними интересами. Употребление психоактивных веществ среди подростков снизилось на 5,6% (59.)

Разработанная А.А. Ромашовым (2007), А.А. Артамоновым (2008) педагогическая технология «Здоровье — дело серьезное», использование методов социальной психологии, средств физической культуры и спорта, направленных на развитие двигательных качеств, изменение личностных ценностей, характеризующих девиантное поведение подростков, внедрение в учебный процесс комплекса теоретических развивающих занятий коррекционной направленности позволило улучшить уровень двигательной подготовленности воспитанников социального приюта в среднем на 10%; снизить склонность к деликвентному поведению на 15%; агрессию на 14,4%; 45% подростков согласились бы участвовать в оборонительных мероприятиях при объявлении мобилизации в случае военных действий; более 63% опрошенных уверены, что их будущее зависит только от них самих. В ответах на вопрос о факторах, необходимых для достижения успеха, первое место среди опрошенных занимают знания, квалификация, профессионализм — 37%. На втором месте поддержка друзей, знакомых, умение ладить с людьми, случайность, везение. Наличие материальных средств занимает последние места в рейтинге подростков.

Одним из направлений в воспитательно-коррекционной работе с педагогически и социально запущенными учащимися, включая несовершеннолетних правонарушителей, была и остаётся физическая культура, что явилось предпосылкой к разработке методических подходов к профилактике и преодолению данного явления (114,130,144 и др.).

Предупреждение и преодоление педагогической и социальной запущенности, которая является основой формирования девиантного поведения, имеет свою специфику, связанную с проблемами формирования личности, и предполагает:

- использование разнообразных форм, средств и методов воспитания;
- всестороннее изучение физического и психического состояния учащихся и использование этих данных в построении учебно-тренировочного и воспитательного процесса;
- формирование потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями, прежде всего за счет интереса учащихся к определенной спортивной деятельности;
- строгое соблюдение дидактических принципов в процессе физического воспитания.

Изучение личности дезадаптированных учащихся осуществляется комплексной методикой. По утверждению ряда авторов (143,150,153,182,228 и др.), нельзя на основании одноразовых, одномоментных срезов, выявляющих сиюминутные личностные проявления, делать окончательную оценку личности учащегося. Требуется длительное изучение, которое способно дать более полное, объективное представление личности дезадаптированного, что очень важно - выявить наметившиеся тенденции его социального развития.

Данные о педагогически и социально запущенном подростке складываются из анализа его деятельности в коллективе, причем большую помощь в изучении личности играет диагностика его физического развития, двигательной подготовленности, что в значительной степени определяет причины отклоняющегося поведения. Значительное место в изучении причин возникновения различного рода отклонений в учебе и поведении отводится психодиагностике. Она решает задачи выявления психологической готовности к школьному обучению, контроля переходных периодов в жизни учащихся, диагностики интеллектуальных, личностных и эмоционально-волевых особенностей личности, выявления особенностей развития памяти, мышления, характера (4,7,19,21,27,40,138,140,143 и др.).

Исходя из вышесказанного, профилактика девиантного поведения средствами физической культуры и спорта – это формирование физического, психического и нравственного здоровья детей, подростков и молодёжи как гарантии противостояния негативным воздействиям социальной среды. Дети, постоянно занимающиеся спортом, обладают теми здоровыми ресурсами, которые помогают справиться с нагрузками, повышенными требованиями среды, стрессами и конфликтами без применения психоактивных веществ. Альтернативно-значимая физкультурно-спортивная деятельность, направленная на укрепление здоровья, коррекцию индивидуальных психологических особенностей личности и создание предпосылок для саморегуляции психических состояний, самоорганизации психической деятельности, способна снизить распространение случаев зависимости детей, подростков и молодёжи от наркотиков.

Одним из направлений в воспитательно-коррекционной работе с педагогически и социально запущенными учащимися, включая несовершеннолетних, предрасположенных к употреблению психоактивных веществ, является разработка профилактических программ, с помощью которых педагоги, пси-

хологи и другие специалисты стараются помочь подрастающему поколению избежать вредных привычек, которые впоследствии могут стать опасными заболеваниями (26,143,242,264,298 и др.).

В мировой практике накоплен большой опыт по разработке программ, рассчитанных как на работу со всеми детьми и подростками в учебных заведениях и учреждениях дополнительного образования, так и с «группой риска» в системе социально-поддерживающих учреждений. Наиболее известные программы профилактики – «Life Skills» (США), в основе которой лежит программа формирования жизненных навыков; «Обучение здоровому образу жизни» (Англия), в структуру которой входит медицинская модель (информация о об опасности определенных веществ и определенного поведения), образовательная модель (система обучения эффективному поведению), модель самоуправления (поиск внутренних ресурсов на основе полученных знаний); программа «Спасибо нет» (Польша) - обучение подростков эффективному поведению. Основой всех известных программ профилактики обращения подростков к употреблению ПАВ является:

- обучение участников методам решения жизненных проблем, преодоления стресса и снятия напряжения без применения психоактивных веществ;
- информирование об эмоциональных, физиологических, соматических и социальных последствиях употребления психоактивных веществ;
- формирование и развитие психосоциальных и гигиенических навыков принятия решений, эффективного общения, критического мышления, сопротивления негативному давлению сверстников, управления эмоциями, в том числе - состояния стресса;
- убеждение участников в преимуществах отказа от употребления психоактивных веществ;
- формирование установки на ведение здорового образа жизни;
- повышение самооценки участников.

Однако большая часть имеющихся профилактических программ предназначена в основном для реализации психологами и психотерапевтами в условиях психолого-педагогических и медико-социальных центрах (38,132,169,334,337 и др.) и реже в различных учреждениях дополнительного образования и физкультурно-оздоровительных клубах (25,41,42,59,63). В последних немалую роль в реализации профилактических программ должна принадлежать инструкторам по физической культуре.

Как показал практический опыт и научные исследования (Т.А. Карбышева, 2001; И.М. Туревский, 2003; А.В. Родионов, В.А. Родионов, 2004; В.А. Кабачков, В.А. Куренцов, М.Н. Жуков, 2002-2008 и др.), такие психологические факторы риска, как заниженная самооценка, тревожность, низкая стрессоустойчивость тесно коррелируют с моторной неловкостью, плохой физической подготовленностью. В то же время, несмотря на постановления Правительства и различных министерств, программы по использованию средств физической культуры и спорта в профилактике наркомании и преступности остаются наименее исследованными. Именно это направление наиболее ши-

роко отражает все факторы риска: личностные, социальные и общепсихологические.

В связи с этим одной из эффективных технологий в рамках профилактики асоциального поведения несовершеннолетних может быть, по нашему мнению, объединение существующих медико-психологических, педагогических, социальных методик с методами занятий физической культурой и спортом в единую программу.

Нами предпринята попытка разработать и проверить эффективность технологии целевого использования средств и методов физической культуры в профилактике употребления психоактивных веществ в подростковых и молодежных группах риска. Направленность технологий на развитие и коррекцию личностных качеств детей и подростков, предрасположенных к употреблению психоактивных веществ, должна включать:

- диагностику физического и психического состояния;
- коррекцию индивидуально-типологических свойств личности (ловкости, выносливости, тревожности, агрессивности, эмоциональной устойчивости);
- обучение эффективному (совладающему) поведению, развитие стрессоустойчивости;
- работу с микросоциальной средой (организация досуга, занятие физической культурой и спортом как альтернативные программы по отношению к асоциальному поведению).

Эта технология охватывает медико-психологические, педагогические, социальные стороны первичной профилактики асоциального поведения, в каждую из которых составной частью входят физическая культура и массовый спорт.

Глава 2. Современное представление о состоянии здоровья и физической подготовленности детей и учащейся молодежи

2.1. Состояние здоровья, двигательная подготовленность детей и подростков Российской Федерации

Анализ состояния здоровья, параметров физического развития, двигательной подготовленности детей и учащейся молодежи России указывает на достоверное ухудшение этих жизненно важных для растущего организма составляющих, по сравнению с данными последних десятилетий.

Одним из наиболее ответственных периодов жизни человека в формировании здоровья и навыков, обеспечивающих его совершенствование в будущем, является дошкольный период. Специалисты утверждают (18,24,79,94,171,172 и др.), что до 40% заболеваний у взрослых были «заложены» в детском возрасте (5–7 лет).

В 90-х годах в стране сложилось еще более тревожное положение с состоянием здоровья детей и подростков. Материалы государственного доклада «Положение детей в Российской Федерации» за 1996 г. свидетельствуют, что:

- ✓ уже в дошкольном возрасте от 16 до 26% детей имеют ту или иную хроническую неинфекционную патологию,

- ✓ в возрасте 6–7 лет такие дети составляют уже 30-40%,

- ✓ хронические заболевания диагностируются у 40–50% детей дошкольного возраста (III группа),

- ✓ у 40% имеются различные функциональные отклонения (II группа) и лишь 20% детей практически здоровы (I группа).

Статистика свидетельствует, что:

- 74% детей этого возраста имеют начальные признаки нарушений в состоянии опорно-двигательного аппарата (нарушение развития позвоночника и осанки, плоскостопие),

- у 56% – признаки неправильного питания (избыточная масса тела, гипотрофия, гиповитаминоз, аллергические реакции и др.),

- более чем у 50% детей отмечается отставание в физическом и психическом развитии, у 40% – функциональная неполноценность кардиореспираторной системы (103,106,119,307,313,317,352).

Именно поэтому дошкольное физическое воспитание должно формировать определенный уровень здоровья ребенка и закладывать основы физической культуры будущего взрослого человека. Физическое воспитание в этот период возрастного развития должно предусматривать формирование:

- положительного отношения детей к физическим упражнениям, играм и закаливающим процедурам, к правилам личной гигиены;

- познавательного интереса к физической культуре;

— начальных навыков естественных двигательных действий общеразвивающего характера, основ ритмики, правильной осанки, умений ориентироваться в пространстве, участия в коллективных действиях (играх, танцах, конкурсах, праздниках и др.), культуры движений, поведения, самостоятельности и т.д.

Результаты комплексного обследования состояния здоровья учащихся общеобразовательных учреждений также подтверждают стабильную тенденцию к снижению физического состояния детей. Так, А.А. Гуминский (1980) отмечает, что у школьников Москвы в 1977 г. максимальное потребление кислорода было ниже, чем у их сверстниц в 1948 г. По данным С.В. Хрущева и М.М. Круглого (1982), функциональные возможности кардиореспираторной системы у школьников в 1982 г., несмотря на более высокий уровень физического развития, достоверно ниже, чем у школьников в 1948 г. Н.А. Матвеев (1999) выявил значительное снижение мышечной силы кистей рук на десятилетнем отрезке времени (1989–1999 гг.). Показатели динамометрии у семилетних мальчиков снизились на 27,9%, у девочек – на 45,9%.

Состояние здоровья этой части населения вызывает серьезные опасения и в настоящее время. Более половины учащихся общеобразовательных школ имеют ослабленное здоровье. По данным НИИ гигиены детей и подростков, 43% учащихся страдает различными хроническими заболеваниями; 63% – имеют нарушения осанки; 22% – предрасположены к гипертонической болезни. Численность детей и учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе и полностью освобожденных от физкультуры по состоянию здоровья, приближается в среднем в РФ к 12%. Это значит, что в среднем каждый 8-й школьник не только имеет плохое здоровье, но и не получает профессиональной помощи и навыков в правильной организации здорового образа жизни.

Результаты Всероссийской диспансеризации детей 2002 года подтвердили тенденцию ухудшения состояния здоровья детей, сформировавшуюся за прошедший десятилетний период: снижение доли здоровых детей сократилось с 45,5 % до 33,9 %, с одновременным увеличением вдвое удельного веса детей, имеющих хроническую патологию и инвалидность. Наиболее высокий уровень впервые выявленных отклонений в состоянии здоровья отмечен по следующим классам болезней:

- болезни крови и кроветворных органов – 32 %, прежде всего, за счет анемий (33 %);
- болезни эндокринной системы – 31 %, в основном за счет болезней щитовидной железы (34 %) и ожирения (25 %);
- болезни костно-мышечной системы - 26,5 %;
- болезни органов пищеварения - 24,7 %;
- болезни системы кровообращения – 24 %.

Многочисленные исследования (67,110,120,171,317 и др.) свидетельствует о том, что 33% выпускников школ имеют ограничения по состоянию здоровья; до 50% школьников – различные степени нарушения опорно-двигательного аппарата; число детей с нарушениями осанки (сколиоз и др.) за

8 лет обучения в школе увеличилось в 3 раза; многие тысячи школьников освобождены от занятий по физической культуре; 60–65% учащихся ежегодно болеют респираторными заболеваниями; к окончанию 11 класса у 45% детей ухудшалось зрение; только 10% были отнесены к I группе здоровья и 44,3% – ко II группе здоровья.

В резолюции XIV Конгресса педиатров России (15–18 февраля, 2010 г., г. Москва) отмечено, что если заболеваемость детей в возрасте до 14 лет с 2000 г. увеличилась на 8,5%, то среди детей в возрасте 15–17 лет рост составил 69,5%. Среди детей подросткового возраста отмечается преимущественный рост хронической патологии, доля которой в структуре всех нарушений здоровья в настоящее время превышает 30%. За последние 10 лет число детей, имеющих нормальный вес, снизилось среди мальчиков почти на 17%, среди девочек – на 14%. Увеличивается число детей как с избытком, так и с недостатком массы тела.

К концу обучения число «практически здоровых» школьников не превышает 20–24%. Только пятая часть юношей призывного возраста имеет уровень здоровья, позволяющий служить в армии (Б.Х. Ланда, 2004). Различные нарушения опорно-двигательного аппарата отмечаются у 20–30% учащихся. Растет число простудных заболеваний, а бронхиально-астматические и ларингитные заболевания превратились в эпидемии (267,269).

Хронический дефицит двигательной активности детей тормозит их нормальное физическое развитие, угрожает здоровью. Около 30% детей школьного возраста составляют «группу риска». После 18 лет у них начинают проявляться такие заболевания, как диабет, гипертония, атеросклероз. Состояние здоровья зависит от многих факторов, среди которых большое значение принадлежит образу жизни: в 50–52% здоровье определяется образом жизни и только 10–15% зависит от системы здравоохранения (171,172,173,268,266,314 и др.). При этом зафиксирована достоверная зависимость числа и характера нарушений в состоянии здоровья школьников от объема и интенсивности учебных нагрузок, от несбалансированного питания.

Кроме того, в последние годы появились новые субъективные факторы, как, например, фальсификация состояния здоровья школьников по доверенности родителей с медицинскими службами. Так, при контрольных проверках физической подготовленности школьников Москвы было зафиксировано, что 30% учащихся были освобождены от сдачи контрольных упражнений без оснований. В ряде округов этот показатель превышал 40%-й уровень. В то же время при проведении Государственного экзамена по физической культуре в 1996–97 учебном году в учреждениях образования Южного, Северного и Юго-Западного округов столицы число освобожденных учащихся по медицинским параметрам составило всего 11% (314).

Тенденция ухудшения здоровья и физического состояния детей и подростков сохранилась и в начале 2000 годов (Ю.П. Пузырь, 2005). Многочисленные экспериментальные данные ряда научно-методических лабораторий на материале около 1,5 млн. обследованных детей и учащихся различных регионов России выявили следующее:

✓ существует статистически достоверная тенденция ухудшения здоровья и физического развития детей и учащихся в процессе их воспитания и обучения на этапах от начальной школы к средней, затем к старшей;

✓ физическое состояние современных школьников характеризуется дисгармонией развития основных двигательных качеств и функциональных систем, от состояния которых зависит правильное формирование растущего организма детей и подростков (135,136,137,269,270 и др.).

Снижение из года в год уровня физического состояния детей и учащейся молодежи вызывает серьезное беспокойство у всех без исключения известных специалистов как прошлого, так настоящего времени (Г.П. Виноградов, Н.Г. Громова, 1993; А.Т. Воробьев, 1996; Т.В. Красноперова, Е.Н. Сапожникова, 1996; И.И. Блехман, И.А. Аршавский (1982), Г.Л. Апанасенко (1985), Н.М. Амосова (1984), Л.Б. Кофман, 1998; С.И. Изаак, 2002; Ю.П. Пузырь, 2005 и др.). По мнению современных исследователей (Л.Б. Кофман, 1998; С.И. Изаак, 2002; В.А. Кабачков, Ю.П. Пузырь, 2005 и др.), если не предпринять крупномасштабных и радикальных мер в области оздоровительной физической культуры, негативные последствия нерациональной двигательной активности скажутся не только на соматическом здоровье и функциональной полноценности современной молодежи, но и на биологических основах будущих поколений.

В течение 2001 г. в общеобразовательных учреждениях ряда регионов Российской Федерации было проведено тестирование физической подготовленности детей и школьников различных возрастных групп. В эксперименте приняли участие более 18 тыс. человек.

Для анализа состояния физической подготовленности дошкольников использовали батарею из 4-х двигательных тестов. В дошкольных образовательных учреждениях – это бег на 30, 90 и на 120, 150 м, подъем туловища в сед за 30 с и прыжок в длину с места. В школах использовали бег на 30 м, 500–1000 м, подтягивание на перекладине (мальчики), подъем туловища за 30 с, прыжок в длину с места.

Результаты оценивали по пятиуровневой шкале: «высокий» (результат на уровне 100% от должного возрастно-полового норматива и выше), «выше среднего» (85–99%), «средний» (70–84%), «ниже среднего» (51–69%) и «низкий» (50% и ниже от должного норматива) с расчетом индекса физической готовности (ИФГ). Результаты тестирования подвергались машинной статистической обработке по общепринятым критериям.

Анализ состояния физической подготовленности детей, подростков и молодежи в различных типах учреждений образования РФ показал, что в обследованных регионах индекс физической готовности (ИФГ) в среднем составил у мальчиков 65%, у девочек – 68%, что на 8-11% ниже нижней границы гигиенического норматива, составляющего 70% от должного возрастно-полового уровня. Следовательно, обследованную популяцию детей и подростков следует отнести к «группе риска»(135).

Проведенные исследования позволили сделать следующие выводы:

— при поступлении в дошкольные образовательные учреждения детский контингент в целом характеризуется «низким» уровнем физической подготовленности (в среднем 59% от должного уровня). Особенно «низкий» уровень (44% у мальчиков и 42% у девочек) отмечается в младшей возрастной группе (3–4 года). К окончанию дошкольного этапа индекс физической готовности улучшается на 9%, но в целом данная популяция относится к «группе риска»;

— в общеобразовательных школах РФ отмечается более высокий уровень физической подготовленности как у мальчиков, так и у девочек. К окончанию школы индекс физической готовности улучшился только у мальчиков на 15% от исходного уровня. Особенно заметное увеличение данного показателя отмечается в возрастной группе 16–17 лет (10–11 классы). В возрастной группе 12–15 лет (5–9 классы) замечено снижение двигательной подготовленности в среднем от 2 до 6%. Наиболее трудными видами тестовых испытаний как для юношей, так и для девушек является бег на 500, 1000 м и силовые тесты.

Численность учащихся, отнесенных к «группе риска», в целом по РФ составляет 43%. Это означает, что в среднем только одна треть (35–39%) школьников в состоянии выполнить контрольные нормативы по физической подготовленности (135,270).

Не может не вызывать опасений увеличение за последнее десятилетие количества молодежи, относящейся по состоянию физического здоровья к группе риска, что может способствовать процессу десоциализации личности, возникновению трудностей интеграции в образовательное пространство, нарушению межличностных отношений, развитию психологических комплексов, а это способно привести к формированию тяжелых форм девиантного поведения.

Специально проведенные исследования (А.А. Ромашов (2005), А.А. Артамонов (2008); В.А. Кабачков, Е.И. Перова, В.А. Куренцов (2012); В.А. Кабачков, В.А. Куренцов (2012) и др.) позволили получить следующие данные о состоянии здоровья подростков-девиантов различных возрастных групп. У значительной части детей (34,3%) зарегистрированы различные заболевания:

- до 50% подростков имеют различные степени нарушений опорно-двигательного аппарата,
- 60–65% ежегодно болеют респираторными заболеваниями,
- среди мальчиков 11-12 лет первое место занимают болезни органов зрения – 11,8 %, энурез – 5,9 %.

С возрастом количество детей с отклонениями в состоянии здоровья увеличивается. Так, в 13-14 лет у 30,8 % мальчиков выявлены ЛОР-заболевания, у 4,2 % – инфекционные. У юношей 15-17 лет выявлены болезни пищеварения и кожные заболевания. При этом у значительной части обследуемых отмечены нарушения осанки (искривления позвоночника, сколиозы, кифозы), заболевания органов дыхания (одышка), кровообращения (бледность кожных покровов). По данным результатов медицинского осмотра

ра, общее количество детей и подростков, отнесённых к подготовительной группе, составляет 80%, к основной – 16,2%, к специальной группе отнесены 3,8 %.

Установлено, что у большинства обследованных подростков физическое развитие ниже нормы и характеризуется слабым развитием костно-мышечной системы, физическая работоспособность находится в пределах ниже средней. Результаты оценки физического развития свидетельствуют о наличии морфологической непропорциональности в физическом развитии большинства подростков-девиантов. У юношей 16-17-летнего возраста наблюдается несоответствие длины тела и окружности грудной клетки, а весоростовой и силовой индексы находятся у нижней границы нормы. С возрастом физическое развитие улучшается, но в целом уровень физического состояния большинства подростков-девиантов находится на низком уровне.

Отклонения в физическом развитии детей и подростков с признаками девиантного поведения еще больше усугубляет их дезадаптацию, т.к. в большинстве случаев процесс морально-волевого становления личности в этот период зависит от его физического состояния. У большей части обследованных подростков-девиантов полностью отсутствуют элементарные спортивные навыки и умения, каждый третий подросток (а в ряде случаев до 47 %) не смог принять участия в тестировании по причине наличия медицинского освобождения. К этому следует добавить и низкий уровень двигательной подготовленности. С нормативными требованиями программы физического воспитания в беге на 30 м, тесте на гибкость не справляются от 32,8 до 34,4% подростков-девиантов. Еще более низкие показатели выявлены в видах испытаний, требующих проявления общей выносливости, силы и ловкости.

На низкий уровень физической подготовленности учащейся молодежи указывают и более поздние исследования (П.В. Квашук, В.А. Кабачков, В.А. Куренцов, Г.Н. Семаева, 2009; В.А. Кабачков, Е.И. Перова, В.К. Петров, В.А. Куренцов, 2010).

В соответствии с государственной программой «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2006-2012 годы» Росспортом внесено на рассмотрение Правительства Российской Федерации положение о спортивно-техническом комплексе «Готов к труду и защите Отечества».

В 2008 году Всероссийскому НИИ физической культуры и спорта было поручено в различных регионах РФ (г.г. Астрахань, Ижевск, Пенза, Оренбург, Тульская, Иркутская и Московская области) провести апробацию предложенной нормативной базы спортивно-технического комплекса «Готов к труду и защите Отечества».

Механизм реализации нормативов комплекса ГТЗО состоял в следующем: в экспериментальных центрах осуществлялось тестирование физической подготовленности учащихся общеобразовательных учреждений в соответствии с требованиями комплекса ГТЗО (для каждой возрастной группы) и методическими указаниями, разработанными институтом. Результаты тестирования заносились в специальные протоколы в соответствии с разработанными методическими рекомендациями. Оценка физической подготовлен-

ности учащихся проводилась в каждой возрастной группе как по результатам выполнения отдельных видов испытаний, так и выполнения всего комплекса ГТЗО (4 обязательных вида испытаний и 2 - по выбору).

Количество испытуемых в каждой возрастной группе и результаты тестирования представлены в табл. 1.

Анализ результатов тестирования физической подготовленности учащихся общеобразовательных учреждений показал, что в среднем по РФ выполнить нормативы комплекса ГТЗО в состоянии только 36,2 % мальчиков и 31,2 % девочек. Это свидетельствует о том, что почти две трети школьников по своему физическому состоянию находятся в группе «риска».

Таблица 1

Показатели результативности выполнения нормативов комплекса ГТЗО учащимися общеобразовательных учреждений Российской Федерации

Уровни	Мальчики			Девочки		
	Кол-во испытуемых	Кол-во выполнивших нормативы ГТЗО		Кол-во испытуемых	Кол-во выполнивших нормативы ГТЗО	
		Абс.	%		Абс.	%
I ступень 6-8 лет	1500	634	42,3	1305	565	43,3
II ступень 9-10 лет	1431	499	34,9	1295	345	26,6
III ступень 11-13 лет	1762	464	26,3	1890	488	25,8
IV ступень 14-15 лет	1663	572	34,4	1645	388	23,6
V ступень 16-17 лет	1281	594	46,4	1218	444	36,5
Итого:	7637	2763	36,2	7353	2230	31,2

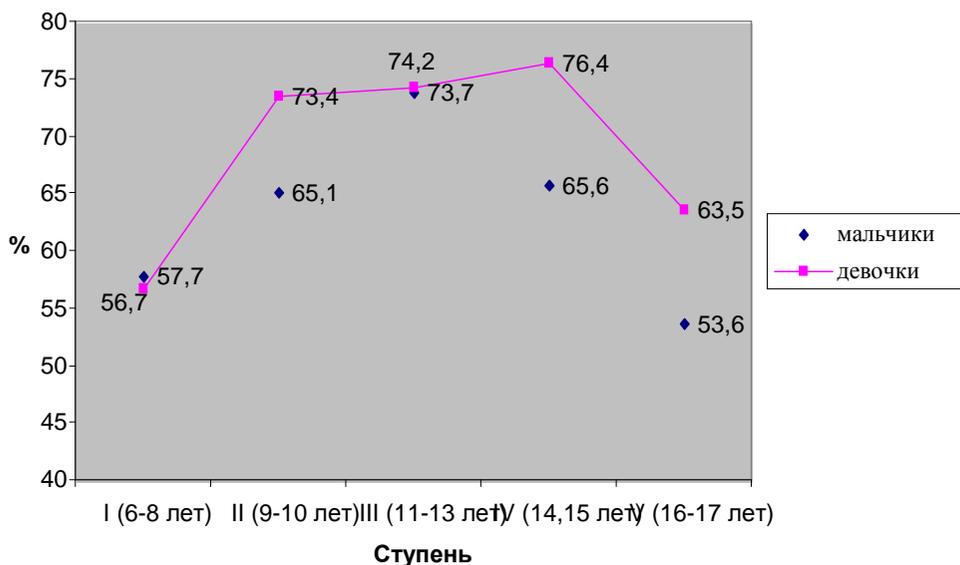


Рис. 1. Количество учащихся общеобразовательных школ РФ, не выполнивших нормативы комплекса ГТЗО

Результативность выполнения нормативов комплекса ГТЗО имеет отрицательную динамику (рис.1). У мальчиков достоверное ухудшение двигательной подготовленности отмечается к 13-летнему возрасту. Количество мальчиков, которые не в состоянии выполнить нормативы комплекса ГТЗО, увеличивается с 57,7% в 6-8 лет до 73,7% в 13 лет. К окончанию школы количество юношей с низким уровнем физической подготовленности сокращается на 20,1%, а выполнить требования V ступени ГТЗО в состоянии только 46,4% выпускников средней школы. Аналогичная картина отмечается и в группе девочек, но существенное ухудшение двигательного потенциала отмечается к окончанию 9 класса (14-15 лет). Количество девушек, не выполнивших нормативные требования, увеличивается с 56,7% до 76,4%. К окончанию 11 класса уровень физической подготовленности девушек улучшается, но, тем не менее, выполнить требования комплекса ГТЗО V ступени смогли только 36,5% школьников.

Определенный интерес представляет анализ результатов выполнения нормативов комплекса ГТЗО в каждой возрастной группе.

Из общего числа обследованных младших школьников только 42,3 % мальчиков и 43,3 % девочек в состоянии выполнить требования I ступени комплекса ГТЗО. У учащихся 1-2-х классов (I ступень) особые трудности как у мальчиков, так и у девочек вызывают испытания в беге на 30 м, челночном беге 3x10 м, метании мяча в цель, подтягивании на перекладине и лыжных гонках на 1 км с учетом времени. В этих видах более половины первоклассников, как правило, не выполняют нормативные требования. Наименьшие трудности вызывают прыжки в длину с места, наклон вперед с прямыми но-

гами и лыжные гонки без учета времени. Тревогу вызывает невыполнение норматива в плавании. Проплыть 10-15 м без учета времени смогли только 41,1 и 55 % младших школьников, следовательно, при поступлении в школу 58,9 % мальчиков и 54,5 % девочек не умеют плавать.

Результативность выполнения нормативов II ступени комплекса ГТЗО и отдельных видов испытаний школьниками общеобразовательных учреждений РФ 3-4 классов свидетельствует об ухудшении физического состояния детей 9-10 лет как в целом по России, так и в отдельных регионах. Наибольшие трудности как у мальчиков, так и у девочек вызывают такие виды испытаний, как бег на короткую дистанцию, прыжки в длину с разбега, метание мяча, подтягивание на перекладине. Количество детей, не умеющих плавать, в этой возрастной группе в среднем составляет 53 %.

При рассмотрении показателей результативности выполнения тестовых заданий комплекса ГТЗО III ступени в этой возрастной группе в целом по РФ отмечается дальнейшее ухудшение физического состояния школьников. Из общего числа обследованных (1762 мальчика и 1890 девочек) только 26,3 и 25,8 % учащихся, соответственно, в состоянии выполнить нормативные требования. Это свидетельствует о том, что численность детей 11-13-летнего возраста, относящихся к группе «риска», в целом по России составляет среди мальчиков 73,7%, а среди девочек 74,2%.

Анализируя показатели выполнения тестовых заданий комплекса ГТЗО IV ступени учащимися 8-9 классов, следует отметить, что физическая подготовленность у юношей улучшается в среднем на 8,1% и остаётся практически неизменной у девочек. Нормативы комплекса ГТЗО в состоянии выполнить только 34,4% юношей и 23,6% девушек 14-15-летнего возраста.

В целом по РФ общий уровень физической подготовленности учащихся 10-11 классов к окончанию средней школы улучшается. Так, количество старшеклассников 16-17 лет, выполнивших нормативные требования комплекса ГТЗО V ступени, увеличилось на 12% у юношей, у девушек на 13,1. С нормативными требованиями в стрельбе и лыжных гонках на 5 км не справляется в среднем около 80% выпускников средней школы. У всех без исключения испытуемых не вызывают трудностей те виды испытаний, где не требуется учёт времени: бег, лыжные гонки, наклон вперёд, турпоход.

При анализе результатов физической подготовленности учащихся общеобразовательных учреждений наиболее трудными видами испытаний для большинства младших школьников являются нормативы в беге, метании, подтягивании на высокой и низкой (для девочек) перекладине, плавании. Для школьников 5-7 классов – бег на 1500 м на время, прыжки в длину с разбега, метание мяча на дальность, подтягивание на перекладине, стрельба.

Учащиеся старших классов, как юноши, так и девушки, в основном не справляются с нормативами в беге на 2000 и 3000 м (в среднем 46,5 % юношей и 63,7 % девушек), в прыжках в длину с разбега (66 % юношей и 82 % девушек), метании гранаты (53 % юношей и 70 % девушек), подтягивании на перекладине (45 % юношей и 83 % девушек). Практически только 22 % и 20 % старшеклассников в состоянии выполнить нормативы в стрельбе.

Физическая подготовленность студенческой молодёжи по сравнению с выпускниками общеобразовательных учреждений характеризуется значительным ухудшением показателей результативности выполнения нормативов комплекса ГТЗО. Результаты выполнения нормативных требований комплекса ГТЗО студенческой молодёжью представлены в табл. 2.

Из приведённых данных видно, что в целом по РФ 81,6% юношей и 77,3% девушек 18-24-летнего возраста без предварительной подготовки не в состоянии выполнить требования VI ступени комплекса ГТО на серебряный значок. Наиболее трудными видами испытаний для юношей являются стрельба и лыжные гонки на 5 и 10 км (на время). В этих видах испытаний не справляются с нормативными требованиями от 75 до 80% респондентов. Наименьшие трудности представляют прыжки в длину с разбега, метание гранаты, подтягивание на перекладине, бег на 3000 м. Нормативы в этих видах не выполняют в среднем 59,3; 68,4; 55 и 45,6% испытуемых (табл. 3).

Девушки в основном затрудняются выполнять нормативы в беге на 100 м, прыжках, подтягивании на низкой перекладине. По целому виду испытаний (стрельба, лыжные гонки на 3 км) не справляются с нормами ГТЗО в среднем от 80 до 85% студенток. Не вызывает трудностей как для юношей, так и для девушек выполнение нормативов во всех видах испытаний, где не требуется учёт времени (бег, лыжи, плавание, туристический поход).

Таблица 2

Оценка физической подготовленности студенческой молодежи Российской Федерации по результатам выполнения действующих нормативов комплекса ГТО

Уровни	Мужчины					Женщины				
	Кол-во испытуемых	Количество выполнивших ГТО		Количество не выполнивших ГТО		Кол-во испытуемых	Количество выполнивших ГТО		Количество не выполнивших ГТО	
		абс	%	абс	%		абс	%	абс	%
VI ступень (18-24 г.)	993	183	18,4	810	81,6	1196	272	22,7	924	77,3

Анализ успешности выполнения тестовых заданий студентами пяти обследованных регионов показал, что наиболее низкие показатели результативности выполнения нормативов VI ступени комплекса ГТЗО (4 обязательных и 2 по выбору нормативов) как среди юношей, так и девушек выявлены в экспериментальных центрах Иркутска, Ижевска и Пензы.

В Туле и Астрахани количество студентов, выполнивших нормативные требования, составляет в среднем 21,6 и 34,2%, а среди девушек – 29 и 27%. В целом физическая подготовленность студенческой молодежи по результативности выполнения нормативов комплекса ГТЗО VI ступени оценивается как низкая.

Результативность выполнения отдельных нормативов комплекса ГТЗО VI ступени студентами образовательных учреждений

Виды испытаний	Юноши (n=993)		Девушки (n=1196)	
	Кол-во студентов, выполнивших нормы ГТЗО		Кол-во студенток, выполнивших нормы ГТЗО	
	Абс.	%	Абс.	%
Бег на 100 м	582	59,3	504	42,1
Бег на 2000 м, мин.	-	-	599	50
Бег на 3000 м, мин.	508	54,4	-	-
Прыжки в длину с разбега	404	40,7	-	-
Прыжки в длину с места	382	38,5	247	20,7
Метание гранаты	314	31,6	203	17
Подтягивание на высокой перекладине	477	45,0	-	-
Подтягивание на низкой перекладине	-	-	180	15,1
Наклон вперед с прямыми ногами	721	72,6	931	77,8
Лыжные гонки 3 км, мин.	-	-	204	17,1
Лыжные гонки 5 км, мин.	187	20,0	-	-

Подводя итог, можно заключить следующее:

- во всех ступенях комплекса ГТЗО не вызывают трудности для учащихся и студенческой молодежи те виды испытаний, где не требуется учет времени (лыжные гонки, бег на средние и длинные дистанции), тест на гибкость, туристический поход;

- физическая подготовленность учащихся общеобразовательных учреждений РФ характеризуется низкими показателями. Выполнить нормативы комплекса ГТЗО с I по V ступень в состоянии только треть юношей и девушек;

- практически по всем регионам России отмечается высокий процент студенческой молодежи, не выполнившей нормативы VI ступени комплекса ГТО. Из общего числа обследованных (993 юноши и 1196 девушек) 81,6% студентов и 77,3% студенток 18-24 –летнего возраста не в состоянии выполнить нормативы комплекса ГТО. Это означает, что уровень физической подготовленности этой категории населения России характеризуется как низкий.

Сведения, изложенные выше, исходят из предположения о том, что в пределах допустимой статистической погрешности предложенные Госкомспортом РФ в 2008 году нормативы комплекса ГТЗО отражают истинное (низкое) состояние физической подготовленности учащихся общеобразовательных учреждений страны. К тому же подсчеты, выводы и оценка результатов тестирования касается только тех, кто принимал участие в сдаче нормативов, но не учитывался контингент освобожденных от занятий физической культурой.

По завершению экспериментального этапа исследований в 11 региональных центрах РФ и с учетом мнений и предложений ведущих специалистов массовой физической культуры выработаны следующие предложения по совершенствованию комплекса ГТЗО:

- все виды испытаний проводить только после предварительной подготовки (не менее года);

- в первом классе прием нормативов не осуществлять, а проводить подготовку к сдаче в конце учебного года во втором классе;

- во втором, третьем, четвертом и пятом классах оценивать результаты по всем тестам с учетом возраста учащихся. Для этого разработать возрастные нормативы;

- испытания (нормативы) без учета времени (в беге и в лыжных гонках) на золотой значок – отменить;

- в стрельбе для учащихся 5-11 классов разработать новые требования (сменить оружие, дистанцию, мишени) и условия выполнения тестов, так как предложенные требования в комплексе ГТЗО-2008 года не соответствуют современным требованиям;

- в тех образовательных учреждениях, где нет возможностей и условий приема нормативов по стрельбе, организовать прием нормативов с использованием специальных тренажеров (лазерных);

- тест «челночный бег» включить во все ступени комплекса ГТЗО как обязательный вид испытаний. Для учащихся младших классов (I-II ступени) 3x10 м, а для средних и старших классов (III-V ступень) – 5x10 м.

Одной из основных причин роста заболеваемости, ухудшения физического состояния учащейся молодежи является прогрессирование дефицита двигательной активности, обусловленное спецификой двигательных режимов в общеобразовательной школе на протяжении всего периода обучения (С.В. Хрущев, 1983; А.В. Чоговадзе, 1972; Р.М. Васильева, 1995; В.С. Фомин, 1995; А.Г. Сухарев, 1986, 1991; В.А. Кабачков, Ю.П. Пузырь, 2005 и др.).

В то же время практика физического воспитания, многочисленные исследования (А.Г. Сухарев, 1991; А.С. Куц, 1993 и др.) свидетельствуют о существенном влиянии движений на физическое развитие, здоровье и работоспособность детей и подростков.

По данным А.Г. Сухарева (1991), функциональные возможности учащихся в значительной степени определяются их двигательной активностью, а дефицит физической активности отрицательно влияет на развитие у детей физических качеств.

При гиподинамии фиксируются низкие уровни функциональных возможностей и большая лабильность вегетативных функций под влиянием физических нагрузок. При этом имеет место более длительное восстановление и снижение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.

Анализ программ физического воспитания учащихся образовательных учреждений (201,202) свидетельствует о том, что в настоящее время даже минимальные требования к двигательной активности исследуемой части

населения явно неудовлетворительны. Количественные характеристики двигательной активности, то есть необходимого недельного объема занятий физическими упражнениями (10–12 часов), реально сократились в 2–3 раза, что отрицательно сказывается на состоянии здоровья, уровня физического развития и двигательной подготовленности (В.С. Фомин, 1995; М.Н. Жуков, 2005 и др.).

В ряде публикаций (29,30,267,293 и др.) последних лет показано, что одной из существенных причин низкого уровня физической подготовленности детей и учащихся является не только малое количество уроков физической культуры и неудовлетворительное состояние материально-технической базы, но и, что особенно важно, низкая эффективность управления физическим воспитанием в образовательных учреждениях. В настоящее время ни одна из функций управления физическим воспитанием в учебных заведениях полностью не реализуется (планирование, контроль, организация). Отсутствует одна из важнейших функций управления, такая, как обеспечение учащихся информацией о конечном результате их физкультурной деятельности.

Подводя итог результатам исследований, можно заключить, что замедление физического развития современных школьников является результатом влияния ряда факторов, связанных, в том числе, и с обучением. Достижение должного уровня физической подготовленности и функциональных возможностей зависит от рационально организованного режима двигательной активности и эффективности системы управления физическим воспитанием в образовательных учреждениях. Исходя из этого, считаем необходимым более подробно остановиться на научно-методических основах двигательной активности и педагогических технологиях управления физическим воспитанием.

2.2. Современные представления о двигательной активности учащейся молодежи

Основным фактором практического воздействия в процессе физического воспитания на функциональные свойства организма, а через них и на структурно-телесные свойства, служит двигательная деятельность, упорядоченная так, чтобы обеспечить формирование рациональных способов выполнения двигательных действий, умений и навыков и вместе с тем активизировать развитие физических качеств и двигательных способностей индивидуума (189,190,197,217 и др.).

В более узком смысле под двигательной активностью (ДА) понимается мышечная деятельность индивидуума, направленная на достижение физических кондиций, необходимых и достаточных для достижения и поддержания высокого уровня здоровья, физического развития и физической подготовленности (31,74). В свою очередь, под режимом двигательной активности (двигательный режим) следует понимать часть общего режима человека, регламентирующего в соответствии с функциональными возможностями организма активную мышечную деятельность, включая занятия физическими упражнениями, трудовые процессы, прогулки и пр. (232).

В количественном отношении суточная двигательная активность (СДА) может быть оценена по величине основных локомоций (количество шагов) и объему выполненной при этом работы (в кг/м), по соотношению динамического и статистического компонентов в режиме дня (в %) и по времени, затраченном на выполнение отдельных физических упражнений (в часах). К качественной (содержательной) стороне ДА относятся форма занятий, интенсивность, продолжительность и характер физических упражнений, способы организации занимающихся при их выполнении. Основными критериями нормирования СДА являются динамика морфофункциональных показателей физического развития и состояние здоровья человека (31, 118, 217 и др.).

Для организма доступны различные уровни двигательной активности, оптимальный уровень является наиболее благоприятным для развития человека и его здоровья. Двигательная активность за пределами гигиенической нормы (как в сторону снижения, так и повышения) приводит к утрате оздоровительного эффекта. Так, известно, что чрезмерная двигательная активность снижает защитные силы организма, приводит к перенапряжению сердечно-сосудистой системы и дисгармонии в физическом развитии (307, 328, 330, 332 и др.).

Медицинская наука располагает многочисленными данными, свидетельствующими о роли двигательной активности в профилактике, развитии и укреплении здоровья молодежи (166,271,294,307,332 и др.). Большинство молодых людей ведет малоподвижный образ жизни, в то время как растущий организм для своего нормального развития и жизнедеятельности требует поддержания определенного уровня ДА. Эта закономерность заложена в генетической программе организма и обеспечивается оптимальным функционированием соответствующих психофизиологических систем (328). Сокращение объема движений прежде всего сказывается на двигательных функциях и мышечной системе, вызывает уменьшение мышечной силы, нарушение точности, координации движений сложных двигательных действий. Это отражается на формировании профессиональных навыков, ограничивает профессиональную пригодность. При гипокинезии уменьшается поток нервных импульсов в кору головного мозга и, как следствие этого, снижается тонус организма, ухудшается эмоциональная и умственная деятельность, нарушается подвижность нервных процессов. Отрицательное влияние сниженной двигательной активности на молодой организм усугубляется тем, что современному поколению свойственно явление акселерации физического развития. Более развитая морфологическая структура требует повышенного обеспечения жизнедеятельности организма со стороны его функциональных систем, что не может быть достигнуто в условиях недостаточной физической активности (241, 257, 267, 270).

Поиск рациональных норм двигательной активности человека в современных условиях научно-технического прогресса является одной из важных социально-педагогических задач, решение которой позволит организовать и осуществлять процесс физического воспитания населения страны на качественно новом уровне (269, 270).

Доказано (9, 33), что двигательный «голод» и некоторые «болезни века» побудили по-новому осмыслить двигательную активность, особенно в тех ее оптимальных формах, которые несет физическая культура. И как ответ на этот социальный заказ в настоящее время накопилось уже достаточно много рекомендаций по использованию различных форм и средств массовой физической культуры для учащихся в режиме дня, недели (9, 64, 250).

Однако, как верно констатирует Л.П. Матвеев (1991), единого мнения по научному обоснованию двигательного режима учащейся молодежи и трудящихся так и не выработано.

Для определения объема двигательной активности используются различные показатели: количество шагов, выполняемых в течение суток (14,93,231,288), время, затраченное на активные движения за определенный период (92,93), километраж, пройденный за определенный промежуток времени, и повседневная активность (232). Предлагается также учитывать двигательную активность человека, взяв за основу энергозатраты организма в быту и в процессе производственной деятельности (99,103,106,217). Определенные достоинства имеют и разработанные К. Купером (1979) и М.А. Годиком (1988, 1994) методики оценки двигательной активности по сумме набранных очков в специально разработанной шкале, с учетом выполнения упражнений аэробной направленности (342, 352). И все же рациональным двигательным режимом следует считать такой объем двигательной активности, который наиболее благоприятно влияет на показатели физического состояния организма и не вызывает отклонений со стороны здоровья. Эта проблема привлекает к себе особое внимание, учитывая контингент лиц, занятых малоподвижным трудом. Негативные последствия этого фактора отмечаются рядом авторов (20,141,143).

Даже частичное снижение двигательной активности в течение длительного промежутка времени у лиц «сидячих» профессий приводит к снижению обмена веществ и, как следствие, увеличению жировых отложений и массы тела (92). В то же время, оптимальная двигательная активность положительно влияет на физическое развитие и состояние здоровья детей и учащейся молодежи (138). Как указывает В.А. Цаун (1978), для нормального функционирования молодого организма просто необходимо поддержание определенного уровня двигательной активности, и это заложено в генетической программе человека.

Анализ двигательной активности школьников, учащихся учреждений профессионального образования по количеству шагов за определенный промежуток времени позволил установить, что показатели уровня двигательной активности значительно ниже оптимальных для этих возрастных групп. Так, у школьников среднесуточный показатель был равен 12317 ± 406 шагов, у учащихся учреждений профессионального образования – 13412 ± 372 при оптимальной норме 23–30 тыс. шагов с величиной суточных энергозатрат 3100–4000 ккал и динамическим компонентом, составляющим 20–24% в режиме дня. Такой активности можно достичь при объеме организованных занятий физической культурой и спортом от 6 до 12 часов в неделю (314).

Большим резервом в поддержании оптимального двигательного режима учащихся является внеклассная массовая физкультурно-оздоровительная и спортивная работа (74,87,267,291), что не всегда используется в полном объеме в физическом воспитании молодежи. Так, среди опрошенных директоров учебных заведений только 4% оценили организацию внеклассной работы оценкой «хорошо», 64% – «удовлетворительно» и 32% указали на низкий уровень постановки этой важной работы, способной обеспечить должный двигательный режим.

Отметим, что рекомендации по двигательному режиму молодежи зачастую носят разноречивый характер, нередко даются без учета возрастно-половых особенностей, особенностей отдыха и быта и не всегда носят научно обоснованный характер. Нельзя не согласиться и с тем, что здесь требуется системный подход, при котором учитываются социальные, возрастно-половые и профессиональные особенности человека (85,232).

Исследованиями В.В. Митрехиной (1981) доказана целесообразность определения двигательной активности комплексом показателей количественного и качественного порядка:

- временем, затраченным на занятия физическими упражнениями в неделю (объем занятий);
- распределением недельного объема занятий (по количеству раз);
- видами занятий физическими упражнениями и их количеством в годовом цикле;
- интенсивностью занятий (по частоте сердечных сокращений в минуту).

Анализ взаимосвязи двигательного режима учащейся молодежи с показателями здоровья выявил, что физическая подготовка улучшает взаимосвязь организма с окружающей средой, так как способствует повышению адаптационных возможностей человека к учебной и трудовой деятельности и тем самым создает условия для более низкой заболеваемости (20, 172).

При определении эффективности различных объемов двигательной активности в физическом воспитании учащихся средних специальных учебных заведений (педагогические училища) было установлено превосходство физического развития и физической подготовленности участников экспериментальных групп с четырехчасовой недельной физической нагрузкой над участниками групп, имеющих трехчасовой объем занятий (33, 118, 232, 249 и др.).

Изучение особенностей двигательного режима учащихся профессионального образования свидетельствует о том, что, несмотря на возрастающую двигательную нагрузку, связанную с постепенным увеличением часов, отводимых на трудовое обучение, общая двигательная активность, в целом, остается недостаточной. В то же время специфическое, а порой весьма одностороннее воздействие двигательного компонента профессиональной деятельности часто вызывает неблагоприятные последствия для молодого организма (138, 177).

Одним из основных требований, предъявляемых к организации труда и отдыха учащихся средних специальных учебных заведений (колледжей), следует считать устранение гиподинамии на теоретических занятиях и компенсацию односторонней физической нагрузки в ходе производственного обучения и практики. Восполнение дефицита двигательной активности учащихся должно осуществляться за счет всемерного расширения использования различных форм физического воспитания в учебное и внеурочное время (231, 233, 271, 314).

Исследованиями, проведенными в колледже радиоэлектронной промышленности, где труд характеризуется выраженной гиподинамией (более 90% рабочего времени учащиеся проводят сидя), установлено, что благодаря регулярному проведению производственной гимнастики у учащихся улучшилась динамика большинства показателей функционального состояния сердечно-сосудистой и нервной систем, зрительного анализатора и др. (115).

О значительной роли физической подготовки в овладении профессией, ее влиянии на организм подростков при профессиональном обучении свидетельствуют работы С.А. Полиевского (1975), Л.П. Пилипея (1982), С.С. Захаренко (1986), Н.В. Зимкина (1978), В.А. Кабачкова (1988), Л.В. Бурок (1970), В.С. Богатырева (1984) и др. Выявлено положительное влияние физических упражнений на динамику физического состояния и работоспособность учащихся строительных профтехучилищ, на функциональное состояние организма и физическую работоспособность лиц, осваивающих профессии с большой долей физического труда .

Многими исследованиями установлена тесная связь между уровнем физического развития подростков, их физической подготовленностью, успешностью овладения специальностью при обучении и двигательным режимом.

Имеются экспериментально обоснованные данные о том, что активизация двигательного режима путем включения домашних заданий по физической культуре, которые выполнялись 4 раза в неделю, способствовала существенному улучшению физической подготовленности учащихся к концу учебного года (174,177).

Подводя некоторый итог вышеизложенному, можно заключить, что достижение должного уровня физической подготовленности и функционального состояния организма учащихся общеобразовательных учреждений во многом зависит от рационально организованного режима двигательной активности. В свою очередь, количественные характеристики последнего определяются возрастными, социальными, производственными факторами, а также индивидуальными морфофункциональными возможностями индивидуума.

2.3. Пути повышения эффективности физического воспитания в профилактике социальных девиаций несовершеннолетних

В настоящее время проблемами физического здоровья и физической подготовленности детей и учащихся занимаются различные организации: Росспорт РФ, Министерство образования, Министерство здравоохранения и т.д. Эти организации действуют изолированно друг от друга, отсутствуют унифицированные и стандартизированные программы контроля за состоянием здоровья и физическим развитием подрастающего поколения. Отсутствие единой автоматизированной системы наблюдений (мониторинга) детей и учащихся не позволяет вести текущий и оперативный контроль за здоровьем и физическим развитием. Результаты такой работы необъективны, неинформативны, быстро устаревают, поскольку обработка данных вручную весьма трудоемка (67).

Очевидно, назрела необходимость на общероссийском уровне создания единой системы наблюдений, контроля за физическим состоянием различных слоев населения как основных составляющих структуры здоровья и прогнозирования на основе этих показателей положительных и отрицательных тенденций в состоянии здоровья населения, контролирования и корректирования их (67,135,270).

Основой этой прогрессивной технологии является единая российская система мониторинга физического воспитания детей и учащейся молодежи. Мониторинг - процесс наблюдения за объектом, оценивание его состояния, осуществление контроля за характером происходящих событий, предупреждение нежелательных тенденций развития. Мониторинг осуществляется через отдельные системы, выполняющие соответствующие функции (С.И. Изак, В.А. Кабачков, А.Н. Тяпин, 2002).

Целью общероссийской системы мониторинга является надежная и объективная оценка физического развития, физической подготовленности учащейся молодежи, определение динамики основных показателей для совершенствования процесса физического воспитания и принятия специальных социальных программ, а также подготовка краткосрочных и долгосрочных прогнозов. Данная система может быть использована как в работе с конкретным индивидуумом, так и в массовых обследованиях (135,285).

Сказанное выше определяет необходимость разработки новых подходов к комплексной оценке физического состояния организма, основными компонентами которого являются психофизическое развитие и физическая подготовленность. При этом поиск таких новых подходов может быть как в русле традиционной идеологии, то есть на основе тестирования отдельных характеристик, так и в рамках системного подхода.

Из отечественного и зарубежного опыта известно, что многие попытки разработки и внедрения тестов и оценок в области физического воспитания окончились неудачно (91,120,135,136,347). После упразднения государственной системы контроля за физической подготовленностью населения России до сих пор не создано не только единой национальной системы мони-

торинга физической подготовленности, но даже единого комплекса тестов как основы физического воспитания населения страны, какой были системы БГТО и ГТО (89).

В связи с этим разработка и внедрение Государственных образовательных стандартов оценки физической подготовленности детей, подростков и молодежи в настоящее время стоят особенно остро.

Научный подход к тестированию двигательной подготовленности человека называется уже несколько десятилетий, и за это время выработан целый ряд принципов, которые должны лежать в основе любой системы тестирования. Тесты должны быть максимально просты, валидны, надежны, достоверны и объективны (47,123,124,126).

Основными трудностями при выборе тестирующих программ являются стандартизация условий их проведения, а также значительное влияние навыка на результат, что не позволяет в чистом виде выявить уровень развития того или иного двигательного качества (В.М. Зациорский, 1979).

В каждом случае при разработке того или иного нового теста все эти свойства тщательно рассматриваются, а затем подвергаются независимой проверке экспертами, и лишь в случае широкого признания тесты входят в арсенал исследователей и практических работников. Вероятно, именно поэтому количество широко распространенных тестов не столь уж велико, тогда как общее число разработанных и когда-либо применявшихся тестов составляет многие сотни (84,86,126,127).

Разнообразие педагогических тестов кажется безграничным, так как в сущности любое упражнение, выполняемое по определенному алгоритму, можно рассматривать как тест, если заданы четкие условия его проведения. Однако не все упражнения отвечают жестким требованиям, предъявляемым к тестам, что существенно сужает круг движений, способных служить для объективной оценки двигательных возможностей (В.М. Зациорский, 1979; Ю.И. Смирнов, 1983; В.Г. Никитушкин, 1994).

При разработке тестирующих комплексов исходят из одной и той же посылки: они должны максимально полно охарактеризовать все разнообразие свойств организма. Как правило, это не удается, поэтому выделяют так называемые «ведущие» двигательные качества (В.М. Зациорский, 1979), на оценке которых и концентрируют внимание. В сущности, таковы комплексы тестов ГТО, Президентского Совета США и многие другие. Но и они имеют свои недостатки. Получающаяся многомерная оценка очень неудобна для трактовки.

Возможны два подхода при создании тестирующих комплексов: либо устанавливаются нормативы по каждому из тестов, включенных в батарею, и тогда оценка производится по зачетной системе – сдано–не сдано; либо на основе статистического анализа результатов тестирования некоторой выборки формируется статистическая модель, которая, как правило, базируется на весьма произвольных исходных допущениях, сделанных ее разработчиками (288).

Примером первого подхода служит комплекс тестов ГТО (89). Он построен на некой статистической модели, которая требует регулярной пере-

проверки и модификации в связи с изменениями возрастано-половых характеристик. Так, например, явление акселерации развития детей и подростков, проявившееся в нашей стране особенно сильно в 50–60-е годы, привело к необходимости пересмотра нормативов практически по всем тестам, входящим в комплекс ГТО.

С середины 90-х стали предприниматься попытки разработки региональных нормативов, однако остается неясным, до какого уровня дифференциация подобных комплексов может производиться без ущерба для здравого смысла. В то же время требовать от представителей различных этнических групп, принципиально различающихся морфофункционально, одинаковых результатов в различных двигательных тестах, также представляется неверным (Тэннер Дж., 1979). Возникшее противоречие заводит проблему в тупик.

Второй подход к созданию комплексов тестов получил распространение за последние четверть века благодаря приходу в спортивную науку математических методов (84,123,126). Он заключается в разработке (на основе статистического анализа) универсальной шкалы, позволяющей приводить результаты самых разнообразных тестов к единой системе, выражая их, например, в баллах. Таковы, например, комплексы тестов, разработанные впервые С.А. Душаниным в соавт. (1980) для лиц старше 18 лет – КОНТРЭКС-1, КОНТРЭКС-2, а также в последнее время – КОНТРЭКС-3(В.Ф. Викторов, 1990). Достоинство такого подхода заключается в том, что он позволяет интегрированно оценивать самые разнообразные показатели – возраст, пол, результаты двигательных тестов, параметры образа жизни – для юношей, например, отношение к курению, алкоголю, двигательная активность. В этих комплексах тестов прослеживается внутренняя логика, и, в частности, сам по себе набор двигательных тестов не вызывает возражений. Но вот трактовка результатов, начиная с балльной оценки каждого из показателей и кончая формулой итогового расчета, не представляются в должной мере научно обоснованной (32). Та математическая модель, которая заложена в основу расчета результатов по КОНТРЭКС-2, может быть оспорена и не имеет солидного научного обоснования. В частности, для юношей, например, достаточно не употреблять табак и алкоголь, тогда как роль собственно результатов двигательных тестов сравнительно мала. Главное же, что не определено авторами, разработавшими данный подход, – это та идеальная модель, к которой должен стремиться тестируемый. И если очевидно, что чем выше результат в этом комплексе тестов, тем лучше, то до конца остается неясным, а что, собственно, «лучше». Гораздо более ясен смысл подхода оценки физического состояния индивидов старше 18 лет, использованного группой киевских специалистов (Л.А. Иващенко, Е.Л. Пироговой, Л.Я. Иващенко, 1988 и др.). Они также использовали простейшие методы математического моделирования, причем за базовый признак, т.е. модельный эталон для сравнения, взяли результат в тесте PWC170.

Программы тестирования различных аспектов физического состояния детей, подростков и молодежи как основа педагогического контроля процесса физического воспитания достаточно полно раскрыты в научно-

исследовательских и организационно-методических работах (135, 202, 301). Все эти программы тестирования можно условно разделить на два уровня, характеризующих масштаб использования. Первый уровень – внедрение программы на государственном уровне. Второй – авторские разработки.

К программам первого уровня относятся нормативы учебных программ, нормативы комплекса ГТО, используемые ранее, «Президентские состязания», «Губернаторские состязания» – система мониторинга Татарстана, ранние региональные нормативы (Ю.И. Сбруев с соавт., 1985) и региональные системы тестирования (Якутия, Чувашия и др.).

К сожалению, в наши дни подобные формы определения физической подготовленности не позволяют дать объективной оценки. Это происходит по нескольким причинам: на результат влияет эмоциональный фактор участия в соревнованиях, отсутствие интегральной оценки, возможные «приписки», вызванные желанием организаторов поощрить участников или приукрасить действительность в глазах вышестоящих организаций. Для проведения подобных мероприятий затрачивается обычно относительно большое количество денежных средств, поэтому их организация, т.е. попытка косвенно оценить таким образом уровень физической подготовленности учащихся того или иного поселка, города, района, области, становится мало реальной. Следует учитывать также, что в подобных соревнованиях участвует, как правило, не весь контингент учащихся, а лучшие, наиболее физически подготовленные.

К программам второго уровня могут быть отнесены несколько систем тестирования, наиболее известными из которых являются программа С.А. Душанина с соавт., Л.А. Иващенко, Е.Л. Пироговой, Л.Я. Иващенко, 1988 и др., экспертные компьютерные системы «Малыш», «Витакомплекс», «Валеология школьника», разработанные во ВНИИФКе коллективом авторов (В.Д. Сонькин, В.В. Зайцева, О.В. Тиунова, С.И. Изаак и др.), программа Л.А. Хасина с соавт., программа В.А. Орлова. Использование любой из них (при соответствующей организации процесса, четкой периодичности и т.д.) может лечь в основу современной системы мониторинга.

Анализ существующих тестовых программ показал, что практически ни одна из систем тестирования и оценки физической подготовленности детей, подростков и молодежи не отвечает современным требованиям (С.И. Изаак, В.А. Кабачков, А. Н. Тяпин, П.А. Виноградов, Ю.П. Пузырь, 2002). Наибольшую организованность можно отметить у таких систем мониторинга, как «Президентские состязания», «Губернаторские состязания» – система мониторинга, разработанная в Татарстане (П.А. Виноградов, Н.В. Паршикова, В.П. Моченов, 2002). Однако эти системы разрознены, отличаются как по наборам тестов и шкалам оценки, так и по технологиям сбора, хранения, обработки и распространения получаемой информации (С.И. Изаак, А.Н. Тяпин, Ю.П. Пузырь, 2002).

Большинство специалистов (120,144,267,288,301,314 и др.) считают, что современные тестирующие программы физического состояния подрастающего поколения должны отвечать следующим требованиям:

- применимость тест-программы для сквозного тестирования по единой унифицированной методике на всех возрастных этапах;
- оперативность тест-программы при работе с большими контингентами населения (длина теста);
- технологическая проработанность тест-программы с возможностями не только упрощенной ручной, но и компьютеризированной обработки, анализа, хранения и транспортировки получаемой информации;
- точность сравнительной оценки результатов тестирования как в возрастном (с точностью до 1 дня), так и в оценочном (с точностью до 1%) аспектах.

В качестве базовой модели национальной системы мониторинга можно предложить разработанную Центром организационно-методического обеспечения физического воспитания Московского комитета образования совместно с ВНИИФК систему под условным названием «Тест-Программа мэра Москвы» (Л.Б.Кофман, 1998; Ю.П.Пузырь, 2006).

Преимущества данной системы в том, что она изначально разрабатывалась не только как система мониторинга образовательного процесса и качества обучения с повышенной пропускной способностью, но и как система сквозного, сопоставимого тестирования детей и учащихся на различных ступенях обучения: дошкольные учреждения - школа - средние профессиональные заведения - детско-юношеские клубы физической подготовки. Научная обоснованность тестов и их оптимальное количество обеспечили оперативность в работе с большими контингентами людей.

За 4 года работы по этой системе в неавтоматизированном режиме обследовано более 1 млн. человек, в том числе с использованием компьютерной обработки результатов - около 200 тыс. человек.

Система «Тест-Программа мэра Москвы» может работать как в автоматизированном режиме, так и в режиме упрощенной ручной обработки документов по утвержденным формам отчетности.

При этом автоматизированная обработка результатов тестирования проводится с точностью до 1%, а выбор возрастного должного норматива может быть осуществлен с точностью до 1 дня.

Авторами разработана единая, сквозная для всех типов образовательных учреждений шкала оценок результатов тестирования и стандартизированная методика. Такая шкала позволяет на едином методическом уровне унифицировать и стандартизировать измерительные процедуры, сбор, анализ, хранение и передачу получаемой информации.

Важным моментом работы по данной системе мониторинга является наличие положительного организационного опыта внедрения и использования компьютерной версии обработки результатов во всех типах образовательных учреждений, а также знание основных проблем ее использования.

Данные оценки физического развития и физической подготовленности индивидуума сопоставляются с половозрастной нормой, после чего дается комплексное заключение о развитии этих параметров у обследуемого. Выявляется «цена» демонстрируемых обследуемым двигательных достижений,

его резервные возможности и лимитирующее звено в его подготовке. По данным такого заключения назначается индивидуальная программа тренировки или коррекции отстающих физических качеств или морфо-функциональных систем. Данные заносятся в индивидуальный паспорт здоровья.

В конечном итоге мониторинг позволит программировать физическое воспитание учащихся-девиантов и повысить его эффективность. Методические рекомендации, адресованные учителям и преподавателям физической культуры, помогут индивидуализировать учебный процесс, а в ситуации, когда 60% школ страны «малокомплектны» (в них обучается от 10 до 100 человек), реализация таких рекомендаций в учебном процессе не потребует существенных перестроек учебного плана. Практические рекомендации педагогу должны быть ориентированы на две формы проведения занятий: дополнительные уроки и организацию учебных занятий индивидуально-групповым методом.

Таким образом, создание единой системы тестирования и оценки физического и психического состояния детей и подростков будет способствовать решению наиболее проблемной низкой эффективности работы с детьми-девиантами и делинквентами, разработке современных методик, учитывающих индивидуальные особенности организма детей-девиантов.

Это обеспечит высокую степень адекватности рекомендаций по их здоровому образу жизни и занятиям физической культурой, создаст научную базу для оценки эффективности разнообразных программ и методик, направленных на повышение их уровня здоровья.

Глава 3. Программа диагностики и оценки индивидуально-типологических свойств личности подростков-девиантов

3.1. Организационно-управленческая модель диагностики и оценки психофизического состояния детей и подростков

Для того чтобы обоснованно выбрать тот или иной способ педагогического воздействия (формы, средства, методы воспитания), необходимо знать не только возрастные особенности, но и обладать информацией о каждом ученике. Знание индивидуально-психологических особенностей подростков позволит педагогу, тренеру-преподавателю, психологу выбрать оптимальный стиль общения с ним, подобрать такие средства и методы, которые будут способствовать улучшению психофизического и физического состояния, позволят повысить самооценку, сформировать позитивные жизненные ориентиры.

Исходя из этого, целенаправленное изучение и понимание индивидуальных особенностей личности подростка должно занимать ведущее место в работе тренера-преподавателя.

Выявление структуры личности подростков, предрасположенных к девиантному поведению, - чрезвычайно сложная задача. Но, тем не менее, отечественным и зарубежным ученым удалось выявить ряд общих черт, свойственных людям, употребляющим наркотические вещества. В частности, приобщение подростков к спиртным напиткам происходит в результате заниженной самооценки. Основной причиной пристрастия к наркотикам является, как правило, связь с психическим экспериментированием, поиск новых, необычных ощущений, переживаний, стремление утвердиться в какой-либо другой среде.

Установлено, что физическое развитие у большинства подростков-девиантов ниже нормы и характеризуется слабым развитием костно-мышечной системы. Физическая работоспособность находится в зоне ниже средней. У большей части обследованных полностью отсутствуют элементарные спортивные навыки и умения, наблюдается двигательная заторможенность, нарушение координации движений.

Появление научных данных, а также результаты наших исследований, проведенных в течение 2002-2012 гг., позволили разработать организационно-управленческую модель диагностики и оценки физического и психоэмоционального состояния детей и подростков с признаками девиантного поведения (рис. 2).

Диагностика личностной предрасположенности к зависимости от психоактивных веществ должна осуществляться в следующих направлениях:

- во-первых, изучение личности подростка в системе социальных отношений (изучение семьи, в которой воспитывается подросток, его интересы, потребности, способности, отношение к своему здоровью, учебной и физкультурно-спортивной деятельности);

- во-вторых, изучение физического развития и физической подготовленности;

- в-третьих, диагностика тех индивидуальных свойств, которые с наибольшей вероятностью могут определить психофизическую предрасположенность к формированию зависимости от психоактивных веществ.

Сравнивая результаты, полученные после проведения тестирования по всем параметрам, можно определить индивидуумов, у которых имеется повышенная склонность к возникновению и устойчивому формированию нарко- и токсикозависимости.

Методы изучения личности

Психолого-педагогическая диагностика располагает широким кругом методов, т.е. способов изучения личности. К ним относятся наблюдение, анализ школьной документации, опрос, анкетирование, тестирование физического развития и физической подготовленности, исследование и оценка психоэмоционального состояния.

Опрос, интервью, анкетирование

С помощью этих методов изучаются семья, в которой воспитывается ребенок; его мотивы, интересы, способности, самочувствие, возможное поведение в различных ситуациях; взаимоотношения с окружающими, отношение к учебной и физкультурно-спортивной деятельности; определяются особенности его характера и темперамента, выявляются причины отклонений в учебе и поведении.

Педагогические наблюдения

Основная задача педагогических наблюдений заключается в преднамеренном и систематическом изучении подростка с целью выявления особенностей его поведения, отношения к учебной и физкультурно-спортивной деятельности, определение смысла проявления его индивидуально-психологических свойств личности.

Анализ школьной документации

Анализ школьной документации - метод изучения личности, доступный и широко применяемый педагогами. Состав изучаемой документации - характеристики учащегося, составленные классными руководителями, преподавателями, его успеваемость, поведение, отношение к учебе, интересы, потребности, имеющиеся документы из инспекции по делам несовершеннолетних. Изучение документации позволяет познакомиться с предысторией личности, сократить время знакомства, составить предварительно ориентировочное мнение о подростке.

Тестирование

Тестирование относится к числу основных методов, позволяющих целенаправленно изучить личность. С помощью этих методов изучается физическое развитие и физическая подготовленность; особенности потребностно-мотивационной сферы; определяется уровень тревожности и агрессивности, самооценка личности, особенности темперамента, функция внимания и другие показатели, характеризующие психофизическое состояние подростков.

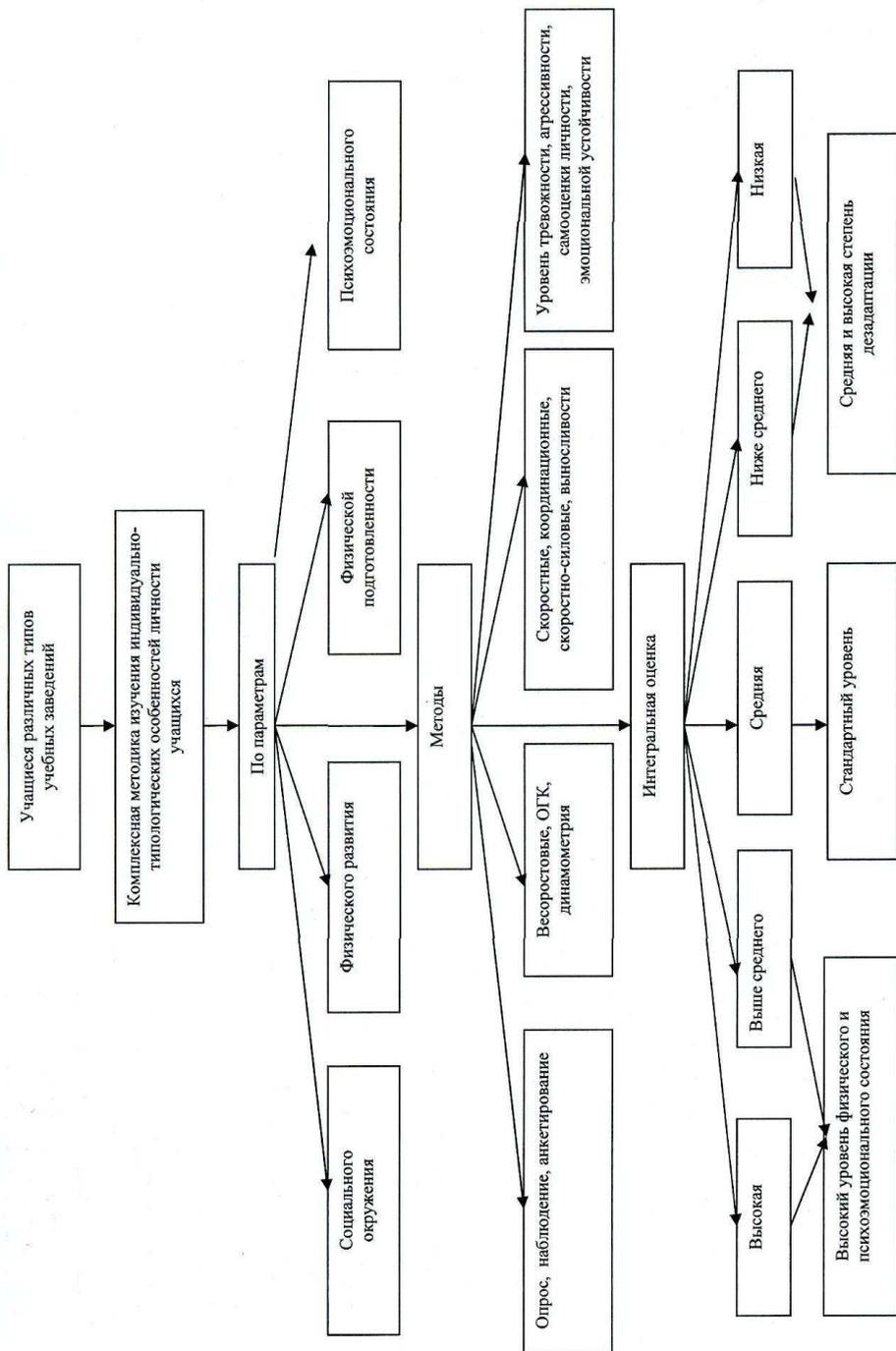


Рис.2 Организационно-управленческая модель комплексной оценки физического и психэмоционального состояния детей и подростков.

3.2. Содержание батареи тестов

3.2.1. Изучение личности подростка в системе социальных отношений

Данный раздел посвящен изучению семьи, в которой воспитывается подросток, его интересов и потребностей, способностей к умственному и физическому труду; мотивационных установок, отношения к собственному здоровью, учебной и физкультурно-спортивной деятельности.

Изучение семьи подростка

Изучение особенностей семейного воспитания осуществляется путем анкетного опроса, проведения бесед с родителями, классными руководителями, преподавателями, тренерами. Образцы анкет представлены ниже.

Анкета – данные о семье учащегося

(заполняется тренером, преподавателем, классным руководителем)

Необходимо ознакомиться с каждым вопросом анкеты, а затем выбрать и указать на тот (подчеркнуть), который соответствует действительности.

1. Общие сведения

Ф.И. подростка__ Год рождения ____

2. Данные о семье (с кем живет в данный момент);
с отцом и матерью; только с матерью; только с отцом.

3. Особенности семейного воспитания.

Кто занимается воспитанием ребенка? только мать, только отец, отец и мать.

4. Где работают родители? промышленное предприятие, народное образование, торговля, предпринимательская деятельность, не работают и т.д.

5. Образование родителей (отец, мать) - высшее, среднее, среднее специальное.

6. Материальное положение семьи - плохое, удовлетворительное, хорошее.

7. Жилищные условия - плохие, удовлетворительные, хорошие.

8. Бывают ли конфликты между родителями - нет, редко, постоянно.

9. Бывают ли конфликты между родителями и детьми - нет, редко, постоянно.

10. Контролируют ли родители учебу и поведение детей? да, нет.

11. Отношение детей с учителями: с уважением, равнодушно, с презрением.

Анкета для определения мотивации к спортивной деятельности

Анкета заполняется учащимися после 1-2 месяцев занятий в спортивной секции. Заполнить ее просто. Необходимо ознакомиться с каждым вопросом анкеты, а затем выбрать тот (подчеркнуть), который соответствует вашему мнению (желательно указать фамилию).

ФИО _____

№	Вопросы анкеты	Ответы анкеты
1	Тебе нравится заниматься физической культурой и спортом?	
	- да	
	- нет	
	- не очень	
2	Ты всегда с радостью идешь на тренировку, или у тебя часто нет желания?	
	- иду с большой радостью	
	- бывает по-разному	
	- часто нет желания	
3	Если бы тренер сказал, что завтра тебе на тренировку не обязательно приходить, ты бы пошел или нет?	
	- пошел бы	
	- не знаю	
	- остался бы дома	
4	Тебе нравится, когда у вас отменяют тренировочные занятия?	
	- не нравится	
	- бывает по-разному	
	- нравится	
5	Ты хотел бы, чтобы тебе тренер не задавал домашних заданий?	
	- не хотел бы	
	- не знаю	
6	Ты хотел бы, чтобы количество занятий в секции увеличилось или осталось бы прежним?	
	- хотел бы	
	- не знаю	
	- нет	

7	Ты часто рассказываешь о своих занятиях спортом своим друзьям?	
	- часто	
	- редко	
	- не рассказываю	
8	Ты хотел бы, чтобы у тебя был другой, менее строгий тренер?	
	- мне нравится наш тренер	
	- точно не знаю	
	- хотел бы	
9	У тебя в секции много друзей?	
	- много	
	- мало	
	- нет друзей	
10	Тебе нравятся твои товарищи по секции?	
	- нравятся	
	- не очень	
	- не нравятся	

Методика подсчета

- за каждый первый ответ 3 балла, промежуточный - 1 балл, последний - 0 баллов,

- максимальная оценка 30 баллов, чем выше балл, тем выше мотивация к спортивной деятельности.

(25-30 баллов - высокая мотивация к спортивной деятельности)

(20-24 балла - хорошая мотивация)

(15-19 баллов - положительное отношение к спортивным занятиям)

(10-14 баллов - низкая мотивация)

(ниже 10 баллов - негативное отношение к спортивным занятиям).

Исследование отношения учащихся к физической культуре и спорту осуществляется с помощью специально разработанной анкеты (приложение 1).

Изучение личностных качеств учащихся

Для изучения личностных качеств подростков предлагается опросный лист учащегося общеобразовательной школы, позволяющий оценить отношение к различным видам деятельности.

Опросный лист учащегося общеобразовательной школы

После ознакомления необходимо выбрать и указать в графе тот ответ, который соответствует действительности.

№	Вопросы анкеты	Ответы анкеты
1	Как вы относитесь к учебе?	
	- учиться мне нравится	
	- к учебе отношусь равнодушно	
	- мне неинтересно ни учиться, ни работать	
2	На какие оценки вы учитесь?	
	- на 4 и 5	
	- на 3 и 4	
	- на 3	
	- не успеваю по нескольким предметам	
3	Часто ли у вас возникают конфликтные ситуации?	
	- со сверстниками	
	- с учителями	
	- с родителями	
4	Какие пути выхода из конфликтных ситуаций со сверстниками вы предпочитаете?	
	- стараюсь уступить, уйти от осложнений	
	- предпочитаю прибегнуть к жестким словесным угрозам	
	- всегда делаю ставку на физическую силу	
5	Курите ли вы в настоящее время?	
	ДА	
	НЕТ	
	ИНОГДА	
6	Употребляете ли вы спиртные напитки в настоящее время?	
	НЕТ	
	ДА	
	ИНОГДА	
Спасибо за участие в исследованиях!		

Для более объективной оценки личностных качеств подростка одновременно на каждого ученика тренером, преподавателем заполняется опросный лист, в котором отражены основные характерологические особенности личности (приложение 2).

Для оценки риска возможной алкоголизации, наркотизации подростка преподавателем заполняется анкета «Риск употребления наркотически действующей веществ у детей».

Анкета «Риск употребления наркотически действующих веществ у детей»
(заполняется преподавателем или родителем ребенка)

Ответы взрослого человека на вопросы анкеты помогут лучше ориентироваться во взаимоотношениях с ребенком и определить степень риска раннего начала употребления наркотиков.

Балл	№ п/п	Обнаружили ли вы у ребенка
50	1	Снижение успеваемости в школе в течение последнего года
100	2	Резкое снижение успеваемости
50	3	Неспособность рассказать родителям об общественной жизни в школе
50	4	Утаивание вызовов родителей в школу
50	5	Потерю интереса к спортивным и другим внеклассным занятиям
50	6	Сообщения о прогулах уроков, драках, воровстве
100	7	Задержание в связи с вождением авто-мото-транспорта в опьянении
100	8	Задержание в связи с употреблением опьяняющих средств на дискотеках, вечеринках и т.п.
300	9	Арест в связи с хранением, приобретением или сбытом наркотиков
100	10	Совершение краж
100	11	Пропажу из дома денег, ценностей
50	12	Частое выпрашивание денег у родителей и родственников
150	13	Продажу одежды, дисков, кассет и другого
300	14	Наличие значительных сумм денег без понятного источника
50	15	Частую, непредсказуемую, резкую смену настроения
50	16	Снижение настроения, негативизм, критическое отношение к обычным вещам и событиям
50	17	Самоизоляцию, уход от участия в семейных событиях
50	18	Скрытность, уединенность, задумчивость, длительное прослушивание музыки
100	19	Нарастающую лживость
50	20	Позицию самозащиты в разговоре об особенностях поведения
50	21	Избегание общения с домашними
50	22	Гневливость, агрессивность, вспыльчивость, потерю энтузиазма
100	23	Нарастающее безразличие, безынициативность
100	24	Высказывания о бессмысленности жизни
100	25	Общие психологические изменения: нарушения памяти, логического мышления
50	26	Частые простудные болезни
50	27	Потерю аппетита, похудение
100	28	Отказ от утреннего туалета, незаинтересованность в смене одежды и пр.

300	29	Внешний вид нездорового человека, бледность, отечность, покраснение глаз, коричневый налет на языке, следы от укусов
50	30	Частые синяки, порезы, не находящие удовлетворительного объяснения – «Просто упал»
100	31	Появление татуировок, следов ожогов сигаретой, порезов на предплечьях
100	32	Бессонницу, повышенную утомляемость, сменяющуюся необъяснимой энергией
300	33	Отстаивание, утверждение своего права на употребление спиртного, наркотиков
300	34	Частый запах спиртного или появление запаха гашиша от одежды, пятен
200	35	Очень расширенные или суженные зрачки
300	36	Потерю памяти на события, происходившие в период опьянения
300	37	Наличие шприца, игл, флаконов, закопченной посуды, марганцовки, растворителей, уксусной кислоты, ацетона
300	38	Наличие неизвестных таблеток, порошков, соломы, травы
50	39	Пренебрежение к домашним правилам
50	40	Незаинтересованность в домашних делах
50	41	Избегание семейных торжеств
50	42	Нарастающую напряженность в семейных взаимоотношениях
100	43	Не возвращается ночевать домой
50	44	Скрывает свой круг общения, избегает подробных телефонных разговоров

При ответе «Да» более чем на 10 пунктов и их суммарной оценке более 2000 баллов необходимо обратиться за консультацией к специалисту.

По завершению исследований путем сопоставления результатов опроса учащихся и педагогов составляется предварительный диагноз возможных дезадаптации подростка.

3.2.2. Тестирование физического развития и двигательной подготовленности

Изучение физического развития

Для определения физического развития детей и подростков измеряются следующие показатели: длина и масса тела, окружность грудной клетки, сила левой и правой кисти.

Описание и условия проведения тестов

Длина тела (стоя) измеряется ростомером стандартного типа с точностью до 0,5 см. Исследуемый становится спиной к вертикальной стойке в положении "смирно", касаясь ее тремя точками: пятками, ягодицами и лопатками (межлопаточной областью спины). Голова должна находиться в таком положении, чтобы верхний край слухового прохода (козелок уха) и наружный угол глазницы находились в одной горизонтали.

Масса тела с точностью до 50 г определяется взвешиванием на предварительно выверенных медицинских десятичных весах. При взвешивании испытуемые находятся без обуви и верхней одежды.

Окружность грудной клетки измеряется в спокойном состоянии. Сантиметровая лента накладывается сзади под нижними углами лопаток, спереди - по нижнему краю сосковых кружков. При наложении ленты испытуемый поднимает руки в стороны, а при измерении их опускает. Точность измерения до 0,5 см.

Определение силы кисти (кистевая динамометрия)

Оборудование: кистевой (ручной) динамометр. Для проведения обследования в учреждениях образования необходимо иметь два вида динамометров: один со шкалой до 90 кг (для обследования подростков и юношей), другой – до 35 кг (для обследования детей).

Методика измерения

1. Обследуемый стоит в стойке ноги на ширине плеч, рука с динамометром точно в сторону, динамометр в вертикальном положении измерительной стрелкой к большому пальцу.

2. По сигналу обследуемый с максимальным усилием плавно, без рывков и не опуская руку сжимает кистью динамометр.

3. Измерение проводится дважды с фиксацией лучшего результата для каждой руки с точностью до 2-х кг.

Оценка физического развития

Уровень физического развития оценивается комплексом антропометрических индексов, характеризующих особенности телосложения учащихся, а также заполнением «Карты физического здоровья».

Для оценки физического развития рекомендуется использовать следующие индексы:

1 весо-ростовой Кетле (норма-350-410 г/см),

2 силовой индекс (кисти) – норма 70-80%,

3 индекс пропорциональности длины тела и окружности грудной клетки (норма 52-54%):

$$\frac{\text{Вес тела (кг)} \times 100}{\text{Весо-ростовой индекс}} = \text{Рост стоя (см)}$$

$$\text{Силовой индекс} = \frac{\text{Динамометрия кисти (кг)} \times 100}{\text{Вес (кг)}}$$

$$\frac{\text{Окружность грудной клетки (см)} \times 100}{\text{Индекс пропорциональности}} = \text{Рост стоя (см)}$$

Определение медицинской группы

Медицинскую группу учащегося определяют, исходя из полученных данных и врачебных показаний.

Полученные данные вносят в карту физического здоровья детей и подростков (таблица 4) и передают ее педагогическим работникам для дальнейшего заполнения результатами тестирования физической подготовленности.

Таблица 4

Карта физического здоровья детей и подростков

ФИО _____

Дата и год рождения _____

№	Показатели	Возраст					
		11	12	13	14	15	16
1	Масса тела						
2	Длина тела						
3	Окружность грудной клетки						
4	Осанка						
5	Гибкость						
6	Устойчивость в упражнениях на равновесие						
7	Быстрота						
8	Сила кисти (правой/левой)						
9	Выносливость						
10	Уровень физического развития						
11	Рекомендуемые формы физической культуры						
12	Рекомендуемые виды спорта						
13	Медицинская группа						

На основании проведения антропометрических измерений и диспансерного осмотра врач делает заключение об отнесении подростка к определенной группе здоровья (1-4 группа). Полученная информация используется тренером-преподавателем при индивидуальном планировании учебно-тренировочного процесса.

Изучение физической подготовленности

В качестве контрольных нормативов используются тесты, определяющие уровень развития основных физических качеств:

- быстрота - бег на 30 м;
- сила – кистевая динамометрия (левая и правая);
- подтягивание на перекладине (кол-во раз);
- общая выносливость – бег на 1000 м;
- координация, челночный бег – 5x10 м;
- скоростно-силовые – прыжок в длину с места.

Описание и условия проведения тестов

Бег на 30 м

Оборудование. Секундомеры (по одному на каждого хронометриста) и тщательно отмеренная дистанция. Прием норматива проводить на стадионе.

Описание теста. По команде "На старт" испытуемые становятся к стартовой линии в положение высокого старта. По команде "Марш" начинают бег, стараясь закончить дистанцию как можно быстрее. Время фиксируется с точностью до 0,1с.

Кистевая динамометрия измеряется ручным динамометром с точностью до 0,5 кг. Испытуемому предоставляются три попытки, засчитывается лучший результат.

Бег на 1000 м

Оборудование. Секундомеры, тщательно измеренная дистанция.

Описание теста. По команде "На старт" испытуемые становятся вдоль линии в положение высокого старта. В каждом забеге 8 испытуемых. По команде "Марш" они начинают бег, стараясь как можно быстрее закончить дистанцию. В случае необходимости разрешается переходить на ходьбу.

Результат. Время прохождения дистанции фиксируется с точностью до 1 сек.

Прыжок в длину с места

Оборудование. Нескользкая поверхность с чертой, рулетка, мерная лента. Мерная лента прикреплена к полу.

Описание теста. Испытуемый становится носками к черте. Вначале он делает мах руками назад, затем резко выносит их вперед-вверх и, толкаясь двумя ногами, прыгает как можно дальше.

Общие указания

1. Длина прыжка измеряется от черты до точки заднего касания ноги прыгуна с полом. Если испытуемый коснулся пола какой-либо другой частью тела, попытка не засчитывается и ему предлагается совершить повторный прыжок.

2. Отрывать ноги от пола до прыжка не разрешается.

Результат. Длина прыжка измеряется в см. Из двух попыток засчитывается лучшая.

Челночный бег 5 x 10 м

Оборудование. Секундомер, фиксирующий десятые доли секунды; ровная дорожка длиной 10 м, ограниченная двумя параллельными чертами; за каждой чертой - 2 полукруга радиусом 50 см с центром на черте; 2 деревянных (или пластмассовых) куба (5 x 5 x 5 см); регистрационный стол и стул.

Описание теста. По команде "На старт!" испытуемый становится в положение высокого старта за стартовой чертой. Когда он приготовился, следует команда "Марш!". Он пробегает 10 м до другой черты, берет один из

двух кубов, лежащих в круге, бегом возвращается назад и кладет его в стартовый круг. Бросать куб нельзя. Затем испытуемый тут же бежит обратно, возвращается со вторым кубом и кладет его в стартовый круг. Затем испытуемый пробегает последние 10 м.

Результат. Время от старта до момента, когда испытуемый пробегает последние 10 м.

Организация и методика проведения тестирования двигательной подготовленности

Для безопасного и эффективного проведения тестирования требуется соблюдение следующих необходимых условий:

- предварительная физическая и морально-волевая подготовка;
- разминка на занятии.

Предварительная физическая и морально-волевая подготовка

В течение 3–4-х недель (6–10 уроков) все учащиеся проходят предварительную общефизическую (ОФП) и специальную подготовку (СФП).

Это поможет добиться им не только правильного выполнения упражнений, но и уменьшить негативное отношение к предмету физической культуры. В это время уроки (занятия) строятся с направленностью на сдачу контрольных нормативов по тестам, представленным выше. Основное внимание в этот период уделяется беговым тестам, проводимым на стадионе (спортивной площадке). Наиболее сложным тестом, требующим проявления максимальных физических и морально-волевых усилий, является бег на 1000 м. Чтобы подготовить организм к этой нагрузке, необходимо в каждый урок включать беговые задания по отрезкам.

Для дистанции 1000 м это должны быть многократное пробегание отрезков 100–1000 м, например:

В начале подготовительного этапа:

- 2 раза x 100 м;
- 3 раза x 200 м;
- 2 раза x 500 м;
- 2 раза x 800 м.

В конце подготовительного этапа рекомендуется пробегание:

- укороченных отрезков (200–400 м) с интенсивностью 50% от максимума и при ЧСС 120–140 уд/мин;
- всей дистанции по отрезкам в интервальном режиме (5 раз по 200 м с пятиминутными интервалами отдыха и ЧСС 120–140 уд/мин);
- всей дистанции по отрезкам в интервальном режиме (5 раз по 200 м с уменьшающимися интервалами отдыха и постепенным увеличением интенсивности ЧСС с 120–140 уд/мин до 150–170 уд/мин).

В конце подготовительного этапа рекомендуется проводить контрольные прикидки с учетом времени преодоления всей дистанции с посте-

ленно возрастающей интенсивностью: от 50% до 75% от максимума и ЧСС от 120–140 уд/мин до 150–170 уд/мин.

Разрешается в процессе бега в случае утомления переходить на ходьбу.

Точно так же необходимо интегрировать в учебный процесс и тренировку остальных тестов, чтобы подготовка к сдаче нормативов на уроке не нарушала его целостности, а органично дополняла и содействовала успешной сдаче тестов.

Важным моментом в этот период является работа по формированию и поддержанию морально-волевых качеств. Необходимо планомерно воспитывать такие психологические способности, как волевой настрой, умение терпеть, преодолевать чувство дискомфорта и т.д. После преодоления отрезков дистанции преподаватель должен измерить частоту сердечных сокращений у младших, а учащихся старших классов обучить навыкам самоконтроля по пульсу. Признаки утомления на уроке физической культуры представлены таблице.

Утомление, признаки	I степень небольшое	II степень значительное (большое)	III степень резкое (очень большое)
Окраска кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое, часто неравномерное покраснение, бледность или синюшность
Потливость	Пот на лице, ступнях	Пот в области плечевого пояса и туловища	Появление «налета соли» на одежде и висках
Дыхание	Учащенное, до 23–25 дыханий в минуту	Учащенное, до 25–27 дыханий в мин., смешанный тип дыхания	Резко учащенное, поверхностное, через рот, отдельные глубокие вдохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием (одышка)
Движение	Бодрая походка, точное выполнение команд инструктора	Неуверенный шаг, покачивание, сбой при выполнении координационных движений	Покачивание, отставание от группы в движении, резко выраженное нарушение координации
Внимание	Хорошее	Неточность в выполнении команды, ошибки при перемене направления	Замедленное выполнение команды, воспринимается только громкая команда
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в ногах, сердцебиение, одышку	Головная боль, тошнота, нежелание продолжать занятие

Преподавателям необходимо обучить учащихся самостоятельно, согласно данной таблице, оценивать индивидуальную переносимость различных по интенсивности и объему нагрузок

Разминка

Тестированию обязательно должна предшествовать разминка для подготовки организма детей и подростков к предстоящим упражнениям. Это поможет подготовить учащихся к требованиям выполнения упражнений с максимально возможными темпом (бег на 30 м, подъем туловища за 30 с), длительностью (бег на 100 м, 500 м, 1000 м), разовыми и многократными мышечными усилиями (прыжок в длину с места, подтягивания на перекладине). В начале урока разминка должна носить общеподготовительный характер (для всей группы, класса), затем, непосредственно перед выполнением тестового упражнения, – специальный.

Примерный объем и интенсивность специальных упражнений на уроке следующие:

Для бега на 1000 м:

- пробегание в «четверть силы» отрезка 100 м;
- пробегание в «полсилы» отрезка 200 м;
- активный отдых (ходьба с расслаблением мышц и глубоким дыханием) – 3–4 мин;
- бег 1000 и 500 м на результат.

Для бега на 30 м:

- пробегание в «полсилы» отрезка 30 м x 2 раза с отдыхом;
- пробегание в «три четверти силы» отрезка 10 м x 2 раза с отдыхом;
- активный отдых (ходьба с расслаблением мышц и глубоким дыханием) – 2–3 мин;
- бег на результат.

Для подтягиваний на перекладине:

- отжимания в опоре (пола, стула) в «полсилы» – 8–12 раз;
- подтягивания на перекладине в «полсилы» – 2–4 раза;
- активный отдых (ходьба с расслаблением мышц и глубоким дыханием) – 2–3 мин;
- подтягивания на результат.

Для прыжка в длину с места:

- прыжки на 1, 2 ногах, с продвижением вперед, со скакалкой в «полсилы» – 1–2 мин;
- прыжки в длину с места – прикидка;
- активный отдых (ходьба с расслаблением мышц и глубоким дыханием) – 2–3 мин;

- прыжки в длину с места на результат.

Для челночного бега 5x10 м:

- стартовые ускорения на 5 м с последующим расслабленным бегом;

- стартовые ускорения на 5 м в сочетании с жесткой постановкой опорной ноги, поворотом стопы и туловища, перенос ОЦГ и стартовое пятиметровое ускорение в противоположную сторону;
- контрольные прикидки.

Оценка уровня физической подготовленности

В основу оценки физической подготовленности учащихся положена комбинированная пятиуровневая шкала оценок (авторы В.А.Кабачков, А.Н.Тяпин, Ю.П. Пузырь, 2005), которая позволяет выражать степень физической подготовленности каждого учащегося как в качественной оценке, так и в баллах, в процентах от его должного возрастного-полового уровня, принимаемого за 100% (таблица 5).

Таблица 5

Структура оценочной шкалы

Возраст, лет и месяцев	Уровень физической подготовленности					Оценка уровня:
	Базовый (оптимальный) уровень (тест выполнен)			Дефицит развития качеств (тест не выполнен)		
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий	качественная
	100%	85–99%	70–84%	51–69%	50% и ниже	процентная
5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл	балльная	

Результаты, лежащие в диапазоне от 70% до 100% должного возрастного-полового уровня учащегося, представляют «индивидуальный гигиенический коридор» и составляют по шкале оценок базовый уровень.

Учащиеся с развитием физических качеств выше 100% рассматриваются как потенциальная группа спортивного отбора. У учащихся с уровнем подготовленности ниже 70%-го рубежа выявлены наибольшие трудности в освоении учебного материала.

Тест считается выполненным при уровне результата от 70% и выше от должного возрастного-полового показателя. По оценочной шкале физической подготовленности это соответствует результатам на уровне «средний» и выше (3 балла и выше).

Градации физической подготовленности

Результат 100% – должный возрастного-половой показатель.

Результат 100% и выше – высокое физическое развитие; прогноз для спортивного отбора и направления в спортивные секции.

Результат 70–100% – базовый уровень, хорошее физическое развитие.

Результат 51–69% – группа риска, плохое развитие.

Результат 50% и ниже – группа повышенного риска, очень плохое физическое развитие.

Оценка уровня физической подготовленности определяется с помощью оценочных таблиц (приложение 3).

3.2.3. Изучение психофизиологических свойств и психомоторных качеств

Для изучения психофизиологических свойств и психомоторных качеств детей и подростков рекомендуется использовать следующую батарею тестов:

1. Теппинг-тест.

В качестве бланка для этого теста используется лист бумаги формата А4, на котором изображены 6 квадратов, пронумерованных по часовой стрелке:

№1- №2 - №3

№6- №5 - №4

Квадрат № 1 является тренировочным. Исследование состоит из двух этапов. На первом этапе испытуемому предлагают проставлять карандашом точки (как можно больше) в бланке правой рукой. По сигналу экспериментатора он должен переходить к расстановке точек из одного квадрата в другой по часовой стрелке. Экспериментатор подает команду «Новый квадрат» через каждые 5 секунд. Второй этап проводится с расстановкой точек левой рукой.

Что касается психологических проявлений свойств высшей нервной деятельности по этому тесту, то их характеризуют следующие показатели:

- высокий суммарный показатель всех серий - сила нервной системы,
- невысокая разность показателей первой и второй серий - подвижность нервной системы,
- невысокий показатель разброса результатов в каждой серии - уравновешенность нервной системы.

2. Тест на точность мышечно-двигательных дифференцировок.

В первой (пробной) попытке испытуемый выполняет тест с помощью кистевого динамометра. Фиксируются максимальные показатели мышечных усилий для левой и правой рук.

Затем испытуемый должен воспроизвести усилия, равные 50% от максимального показателя (также отдельно для левой и правой рук). Выполняются три пробные попытки со зрительным контролем и три зачетные без зрительного контроля. Фиксируется средняя величина ошибки воспроизведения 50% максимального усилия без зрительного контроля со знаком «+», если средняя величина превышена, и со знаком «-», если средняя величина уменьшена.

3. Тест на двигательную координацию

Испытуемый выполняет пробный прыжок в длину с места в стандартных условиях (с установкой на максимальную длину прыжка).

Затем выполняется прыжок в длину с места из исходного положения, стоя спиной к направлению прыжка.

Фиксируется разность между результатом прыжка в стандартных и усложненных условиях.

3.2.4. Исследование индивидуально-типологических особенностей личности детей и подростков

Шкала тревожности (тест Кондаша)

Фамилия, имя, отчество _____

В графе «Ответ» поставьте цифру более подходящего вам из ответов:

0– Ситуация совершенно не кажется вам неприятной

1 – Ситуация меня волнует и беспокоит.

2– Ситуация мне неприятна, вызывает беспокойство, хотелось бы не попадать в такие ситуации.

3– Ситуация очень неприятна и вызывает беспокойство, тревогу и страх.

4 – Ситуация вызывает очень сильное беспокойство, очень сильную тревогу, очень сильный страх.

№	Ситуация	Ответ
	Отвечать у доски.	
	Пойти в дом к незнакомым людям.	
	Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах.	
	Разговаривать с директором школы.	
	Думать о своем будущем.	
	Учитель смотрит по журналу, кого бы спросить.	
	Тебя критикуют, в чем-то упрекают.	
	На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (работаешь, решаешь задачу).	
	Пишешь контрольную работу.	
	После контрольной учитель называет отметки.	
	На тебя не обращают внимания.	
	У тебя что-то не получается.	
	Ждешь родителей с родительского собрания.	
	Тебе грозит неудача, провал.	
	Слышишь за своей спиной смех.	
	Сдаешь экзамены в школе.	
	На тебя сердятся (непонятно почему).	
	Выступать перед большой аудиторией.	
	Предстоит важное, решающее дело.	
	Не понимаешь объяснений учителя.	
	С тобой не согласны, противоречат тебе.	
	Сравниваешь себя с другими.	
	Проверяются твои способности.	
	На тебя смотрят как на маленького.	
	На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос.	
	Замолчали, когда ты подошел (подошла).	
	Оценивается твоя работа.	
	Думаешь о своих делах.	
	Тебе надо принять для себя решение.	
	Не можешь справиться с домашним заданием.	

Ключ к тесту Кондаша

Все виды тревожности, выявляемые с помощью данной шкалы, обозначены так: школьная, самооценочная, межличностная. Данные о распределении пунктов шкалы представлены в таблице 6.

Таблица 6

Виды тревожности	Номер пункта шкалы									
Школьная	1	4	6	9	10	13	16	20	25	30
Самооценочная	3	5	12	14	19	22	23	27	28	29
Межличностная	2	7	8	11	15	17	18	21	24	26

Ниже представлены стандартные данные, позволяющие сравнить показатели уровня тревожности.

№	Шкала оценок	Баллы			
		общая	школьная	самооценочная	межличностная
1	Нормальный	17-54	4-17	4-18	5-17
2	Несколько повышенный	55-73	18-23	19-25	18-24
3	Высокий	74-91	24-30	26-32	25-30
4	Очень высокий	более 91	более 30	более 32	более 30
5	Чрезмерное спокойствие	менее 17	менее 4	менее 4	менее 5

Для изучения уровня тревожности рекомендуется использовать методику «Опросник АЙЗЕНКА». Особенностью данной шкалы является то, что в зависимости от ответов испытуемого на вопросы анкеты возможно изучить не только состояние тревоги, но и оценить агрессивность, фрустрацию и ригидность. В приложении 4 представлены образец анкеты и методика оценки психических состояний.

Другой методикой оценки тревожного состояния является опросник Спилбергера (приложение 5). Особенностью данной шкалы является то, что уровень тревожности оценивается в баллах – от низкого до высокого уровня.

Методика определения самооценки личности (личностный дифференциал)

В таблице 7 представлены противоположные по своему характеру характеристики отдельных качеств. Испытуемый должен отметить условным знаком (*) то место на шкале, которое, по его мнению, он занимает.

Таблица 7

1. Непривлекательный	1	2	3*	4	5	6	7	Обаятельный
2. Слабый	1	2	3*	4	5	6	7	Сильный
3. Молчаливый	1	2	3*	4	5	6	7	Разговорчивый
4. Безответственный	1	2	3*	4	5	6	7	Добросовестный
5. Уступчивый	1	2	3*	4	5	6	7	Упрямый
6. Замкнутый	1	2	3*	4	5	6	7	Открытый
7. Эгоистичный	1	2	3*	4	5	6	7	Добрый

8. Зависимый	1	2	3*	4	5	6	7	Независимый
9. Пассивный	1	2	3*	4	5	6	7	Деятельный
10. Черствый	1	2	3*	4	5	6	7	Отзывчивый
11. Нерешительный	1	2	3*	4	5	6	7	Решительный
12. Вялый	1	2	3*	4	5	6	7	Энергичный
13. Неисправимый	1	2	3*	4	5	6	7	Справедливый
14. Расслабленный	1	2	3*	4	5	6	7	Напряженный
15. Спокойный	1	2	3*	4	5	6	7	Суебливый
16. Враждебный	1	2	3*	4	5	6	7	Дружелюбный
17. Неуверенный	1	2	3*	4	5	6	7	Уверенный
18. Нелюдимый	1	2	3*	4	5	6	7	Общительный
19. Неискренний	1	2	3*	4	5	6	7	Честный
20: Несамостоятельный	1	2	3*	4	5	6	7	Самостоятельный
21. Невозмутимый	1	2	3*	4	5	6	7	Раздражительный

Методика подсчета самооценки личности

После выполнения этой процедуры происходит обработка результатов эксперимента по каждой из 21 шкал. Шкалы обладают, помимо качественного выражения, количественной размерностью. Согласно предлагаемому ключу, самооценка подростка получает выражение в баллах. Предлагаемые для самооценки качества личности можно условно разделить на три составляющих:

- оценку биологических или врожденных качеств личности (здоровье, ум, сила, красота, доброта);
- оценку социальных качеств (любимый, везучий, благополучный);
- оценку активности личности (общительность, импульсивность, пассивность).

Содержательные характеристики представляют собой взаимоперекрывающееся и взаимодополняющее соединение трех подструктур: когнитивной, аффективной, поведенческой (я-понимание, я-отношение, я-поведение). Уровень самооценки, выраженный в баллах, заносится в протокол.

Количественная оценка приведенных шкал производится по ключу: количество ответов по каждой позиции делится на количество шкал (21). Среднестатистическая количественно-качественная оценка подростка составляет выражение в баллах, соответственно: низкий показатель — с 21 до 63 баллов; «норма» — с 64 до 105 баллов; высокий показатель — со 106 баллов и выше. Подростки со средним показателем «3» составляют так называемую «группу риска», т.к. самооценка у этих испытуемых находится в стадии так называемого неустойчивого равновесия. Если вовремя оказать психолого-педагогическую поддержку, происходит позитивная социальная адаптация и, как следствие, — возрастание самооценки.

В тех же случаях, когда по некоторым из шкал (социальной или биологической природы) наблюдается занижение самооценки до уровня неприятия себя, речь может идти о депривации личности подростка. Тестирование

рекомендуется проводить в начале и конце учебного года. Для контроля целесообразно проводить промежуточное обследование.

Для изучения самооценки личности можно рекомендовать авторскую методику Н.В. Морозовой (приложение 6).

Опросник структуры темперамента (тест Русалова)
(оценка структуры темперамента)

Обработка данных опросника проводится путем сравнения ответов испытуемого с «ключевыми». Каждое совпадение ответа с ключевым оценивается в один балл. Общее количество баллов суммируется по каждой шкале.

Таблица 8

Оценка структуры темперамента

Фамилия, имя, отчество, год рождения

№	Вопрос	Да	Нет
1	Проворный ли ты человек?		
2	Готов ли ты обычно, не раздумывая, включиться в разговор?		
3	Нравится ли тебе быть одному больше, чем в компании?		
4	Испытываешь ли ты постоянную жажду знаний?		
5	Ты предпочитаешь говорить медленно и неторопливо?		
6	Задевают ли тебя замечания других людей?		
7	Трудно ли тебе заснуть из-за того, что ты поссорился с друзьями?		
8	Хочется ли тебе заняться каким-либо ответственным делом в свободное от занятий время?		
9	В разговоре с товарищами твоя речь часто опережает твою мысль?		
10	Раздражает ли тебя быстрая речь собеседника?		
11	Трудно ли тебе долго не общаться с людьми?		
12	Ты когда-нибудь опаздывал на урок?		
13	Нравится ли тебе быстро ходить и бегать?		
14	Сильно ли ты переживаешь, когда учитель ставит плохие отметки в дневник?		
15	Легко ли тебе выполнять школьное задание, требующее длительного внимания и большой сосредоточенности?		
16	Утомительно ли тебе быстро говорить?		
17	Часто ли ты испытываешь чувство тревоги, что выучил урок недостаточно хорошо?		
18	Легко ли твои мысли переходят с одной темы на другую во время разговора?		
19	Нравятся ли тебе игры, требующие большой скорости и ловкости?		
20	Склонен ли ты искать новые варианты решения задач?		
21	Испытываешь ли ты чувство беспокойства, что тебя неправильно поняли в разговоре?		
22	Охотно ли ты выполняешь сложное общественное поручение?		
23	Бывает ли, что ты говоришь о вещах, в которых не разбираешься?		
24	Легко ли ты воспринимаешь быструю речь?		
25	Легко ли тебе делать одновременно много дел?		
26	Часто ли бывает, что ты сказал что-то своим друзьям, не подумав?		

27	Обычно ты предпочитаешь выполнять общественные поручения, не требующие от тебя много энергии?		
28	Сильно ли ты переживаешь, когда обнаруживаешь ошибки в работе?		
29	Любишь ли ты размеренную, сидячую работу?		
30	Легко ли тебе общаться с людьми?		
31	Обычно ты предпочитаешь подумать, взвесить и лишь потом высказываться на уроке?		
32	Все твои привычки хороши?		
33	Быстры ли твои движения?		
34	Обычно ты молчишь и не вступаешь в разговор, когда находишься в обществе малознакомых людей?		
35	Легко ли тебе перейти от игры к выполнению уроков?		
36	Глубоко ли ты переживаешь плохое к тебе отношение людей?		
37	Разговорчивый ли ты человек?		
38	Легко ли тебе выполнять поручения, требующие быстрой реакции?		
39	Ты обычно говоришь свободно, без запинок?		
40	Волнуешься ли ты, что не сможешь выполнить порученное задание?		
41	Сильно ли ты расстраиваешься, когда близкие друзья указывают на твои недостатки?		
42	Испытываешь ли ты повышенную тягу к приобретению знаний на уроках?		
43	Считаешь ли ты свои движения медленными и неторопливыми?		
44	Бывают ли у тебя мысли, которые ты бы хотел скрыть от других?		
45	Легко ли тебе сходу, без особых раздумий, задавать вопросы?		
46	Доставляют ли тебе удовольствия быстрые движения?		
47	Легко ли тебе переключиться на новое дело?		
48	Стесняешься ли ты в присутствии незнакомых людей?		
49	Быстро ли ты выполняешь данное тебе поручение?		
50	Легко ли тебе выполнять сложные, ответственные дела самостоятельно?		
51	Можешь ли ты говорить быстро и разборчиво?		
52	Если ты обещал что-то сделать, всегда ли ты выполняешь свое обещание, независимо от того, можешь ты это или нет?		
53	Считаешь ли ты, что твои друзья обходятся с тобой хуже, чем следовало бы?		
54	Обычно ты предпочитаешь делать одно дело?		
55	Любишь ли ты быстрые игры?		
56	Много ли в твоей речи пауз?		
57	Легко ли тебе внести оживление в большую компанию?		
58	Чувствуешь ли ты себя настолько сильным и энергичным, что тебя всегда тянет заниматься каким-нибудь трудным делом?		
59	Трудно ли тебе переключаться с одного задания на другое?		
60	Бывает ли, что надолго портится настроение из-за того, что получил двойку?		
61	Тяжело ли тебе заснуть из-за того, что не ладятся дела, связанные с учебой?		
62	Любишь ли ты бывать в большой компании?		
63	Волнуешься ли ты, выясняя отношения с друзьями?		
64	Испытываешь ли ты сильную потребность в учебе?		
65	Злишься ли ты иногда по пустякам?		
66	Склонен ли ты делать много дел одновременно?		
67	Держишься ли ты свободно в большой компании?		
68	Часто ли ты высказываешь свое первое впечатление, не подумав?		
69	Беспокоит ли тебя чувство неуверенности, когда ты готовишь уроки?		
70	Медленны ли твои движения, когда ты что-либо мастеришь?		
71	Легко ли ты переключаешься с одного дела на другое?		

72	Быстро ли ты читаешь вслух?		
73	Ты иногда сплетничаешь?		
74	Молчалив ли ты, находясь в кругу незнакомых людей?		
75	Нуждаешься ли ты в людях, которые бы тебя поддержали и утешили в трудную минуту?		
76	Охотно ли ты выполняешь множество поручений одновременно?		
77	Любишь ли ты выполнять дела в быстром темпе?		
78	В свободное время тебя тянет пообщаться с людьми?		
79	Бывает ли у тебя бессонница при неудачах в школе?		
80	Долго ли ты переживаешь ссору с товарищами?		
81	Долго ли ты готовишься перед тем, как высказать свое мнение?		
82	Есть ли в твоём классе ученики, которые тебе очень не нравятся?		
83	Обычно ты предпочитаешь легкую работу?		
84	Сильно ли ты переживаешь после ссоры с друзьями?		
85	Легко ли тебе первому начать разговор в компании?		
86	Испытываешь ли ты большое желание к общению с людьми?		
87	Склонен ли ты сначала подумать, а потом говорить?		
88	Часто ли ты волнуешься по поводу своих школьных успехов?		
89	Всегда ли ты платил деньги за проезд, если бы не опасался проверки?		
90	Держишься ли ты скованно в компаниях ребят?		
91	Склонен ли ты преувеличивать в своем воображении неудачи, связанные с учебой?		
92	Нравится ли тебе быстро говорить?		
93	Легко ли тебе удержаться от высказывания неожиданной мысли?		
94	Обычно ты работаешь неторопливо и медленно?		
95	Переживаешь ли ты из-за малейших неудач в учебе?		
96	Ты предпочитаешь медленный, спокойный разговор?		
97	Сильно ли ты волнуешься из-за ошибок, сделанных при выполнении контрольной работы?		
98	Легко ли тебе выполнять работу, требующую много времени?		
99	Легко ли тебе, не долго думая, обратиться с просьбой к взрослому человеку?		
100	Беспокоит ли тебя чувство неуверенности в себе при общении с другими людьми?		
101	Охотно ли ты берешься за выполнение новых поручений?		
102	Устаешь ли ты, когда говоришь быстро?		
103	Ты предпочитаешь работать с прохладцей, без особого напряжения?		
104	Легко ли тебе заниматься одновременно в нескольких кружках?		
105	Любишь ли ты подолгу оставаться один?		

Интерпретация полученных результатов

1. Предметная эргичность.

Высокие значения (ВЗ) (9-12 баллов) по этой шкале означают высокую потребность в освоении предметного мира.

Низкие значения (НЗ) (3-4 балла) означают пассивность, низкую вовлеченность в процесс деятельности.

2. Социальная эргичность.

ВЗ – потребность в социальном контакте, общительность, стремление к лидерству.

НЗ – незначительная потребность в социальных контактах.

3. Пластичность.

ВЗ – легкость переключения с одного вида деятельности на другой, стремление к разнообразию форм предметной деятельности.

НЗ – боязнь и избегание разнообразных форм поведения.

4. Социальная пластичность.

ВЗ – широкий выбор коммуникативных программ, легкость переключения в процессе общения.

НЗ – трудность в подборе форм социального взаимодействия.

5. Темп или скорость.

ВЗ – высокий темп поведения, моторно-двигательная быстрота.

НЗ – замедленность действий, низкая скорость моторно-двигательных операций.

6. Социальный темп.

ВЗ – речедвигательная быстрота.

НЗ – речевая медлительность, медленная вербализация.

7. Эмоциональность.

ВЗ – высокая чувствительность к расхождению между задуманным и ожидаемым, чувствительность к неудачам.

НЗ – незначительное эмоциональное реагирование при неудачах, спокойствие, уверенность в себе.

8. Социальная эмоциональность.

ВЗ – высокая эмоциональность в коммуникативной сфере, высокая чувствительность к неудачам в общении.

НЗ – низкая эмоциональность в коммуникативной сфере, нечувствительность к оценкам товарищей, отсутствие чувствительности к неудачам в общении.

9. Контрольная шкала (шкала социальной желательности ответов).

ВЗ – неадекватная оценка своего поведения.

НЗ – адекватное восприятие своего поведения.

Результаты испытуемых, получивших высокий балл (7 и более) по контрольной шкале, не подлежат рассматриванию.

1. Шкала - Энергичность

Ответ «да» - вопросы 4, 8, 15, 22, 42, 50, 58, 64, 96.

«нет» - вопросы 27, 83, 103.

2 Шкала – Социальная энергичность

«да» -11,30,57,62,67,78,86.

«нет» - 3, 34, 74, 90, 105.

3. Шкала - Пластичность

«да» - 20, 25, 35, 38, 47, 66, 71, 76, 101, 104.

«нет» - 54,59.

4. Шкала - Социальная пластичность«да» -2, 9, 18, 26, 4?, 68, 85, 99.

«нет» -31,81,87,93

5. Шкала -Темп

«да» -1,13,19,33,46,49,55,77.

«нет» - 29, 43, 70, 94,

6. Шкала – Социальный темп
 «да» -24,37,39,51,42,92.
 «нет» - 5, 10, 16, 56, ^, 102.
7. Шкала - Эмоциональность
 «да» - 14, 17, 28, 40, 60, 61. 69, 79, 88, 91, 95, 97.
8. Шкала – Социальная эмоциональность
 «да» - 6, 7, 21, 36, 4 1 48, 53, 63, 75, 80, 84, 100.
9. Шкала - «К»
 «да» - 32, 52, 89.
 «нет» -12.23,44,65, 73,82.

3.3. Контроль и оценка психофизического состояния детей и подростков группы социального риска

Важным этапом работы с подростками группы риска является контроль и оценка их физического и психоэмоционального состояния.

Для объективной оценки результаты тестирования подростков сравниваются с особенностями их поведения с показателями успеваемости, в том числе со стабильностью получаемых оценок, отношением к учебе и физкультурно-спортивной деятельности, интересами и потребностями, характером взаимоотношений с одноклассниками, учителями, родителями.

Обобщенные данные заносятся в специально разработанную индивидуально-психологическую карту, которая приводится в таблице 9. Карта заполняется на каждого ученика два раза – в начале и в конце учебного года.

Таблица 9

Индивидуальная психолого-педагогическая карта личности подростка

1. Общие сведения

Ф. И. подростка _____

Год и дата рождения _____

2. Данные о семье

Ф.И.О., год рождения, образование, место работы и кем работают родители:

Отец _____

Мать _____

Домашний адрес родителей:

Жилищно-бытовые условия семьи: _____

Материальное положение семьи: _____

Особенности семейного воспитания, взаимоотношения в семье (между родителями, детьми и родителями) _____

3. Состояние здоровья (медицинская группа, перенесенные операции, заболевания и т.п.) _____

4. Особенности физического развития

№ п/п	Показатели	Изменение показателей в течение учебного года		
		Начало года	Конец года	Промежуточное тестирование
1	Длина тела, см			
2	Масса тела, кг			
3	Окружность грудной клетки, см			
4	Динамометрия, кг Левая Правая			

5. Физическая подготовленность

№ п/п	Показатели	Оценка уровня физической подготовленности					
		Начало года			Конец года		
		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные						
2	Силовые						
3	Выносливость						
4	Скоростно-силовые						
5	Гибкость						
6	Ловкость						

Выводы относительно физического состояния учащихся и пути устранения недостатков: _____

6. Социально-педагогическая характеристика

№ п/п	Социально-педагогические признаки	Оценка	
		Начало года	Конец года
1	Отношение к учебе: - положительное - равнодушное - негативное		
2	Отношение к воспитательным мероприятиям: - положительное - равнодушное - отрицательное		

3	Поведение: -хорошее -упрямство, грубость, критичность к замечаниям педагогов -нарушение дисциплины на уроках -пропуски занятий -драки -воровство, вымогательство -жестокость, избивание младших -состоит на учете в милиции		
4	Интересы, потребности: - разносторонние - однонаправленные - увлечение любимым делом - отсутствие позитивных интересов		
5	Способности: - к физическому труду - к умственному труду - к технической деятельности - к художественной деятельности - к физической культуре и спорту		
6	Положение учащегося в коллективе: - изолированный - неформальный лидер - дезорганизатор		
7	Отношение к физической культуре и спорту: - положительное и занимается спортом -положительное, но не занимается (только на уроках физической культуры) - отрицательное		
8	Негативные интересы и потребности: - курение - употребление спиртных напитков - тяга к азартным играм - тяга к асоциальным группам - отношение к наркотикам		
9	Особенности мотивационных установок к учебной деятельности: - высокая - хорошая - положительная, но школа привлекает больше внеучебными сторонами - низкая мотивация - негативное отношение к школе		
10	Особенности мотивационных установок к физкультурно-спортивной деятельности: - высокая - хорошая -положительное отношение к спортивным занятиям - низкая мотивация - негативная мотивация		

Выводы относительно причин отклоняющегося поведения (если оно существует) и возможные пути его устранения

Психологическая характеристика

№ п/п	Индивидуально-психологические признаки	Степень выраженности по годам		
		Начало года	Конец года	Промежуточное тестирование
1	Черты характера Социальная активность (активен – пассивен) Социальная смелость (смелый, неуверенный в себе) Общительность (общительный – замкнутый)			
	Агрессивность (низкая, средняя, высокая) Тревожность (низкая, средняя, высокая) Трудолюбие (трудолюбив, выражено слабо, ленив) Выносливость (хорошая, удовлетворительная, неудовлетворительная) Ответственность (высокая, низкая) Честность (честен, лживый) Самостоятельность (высокая, слабо выраженная) Гуманность (гуманен, проявляет жестокость) Скромность (скромен, хвастлив) Воспитанность (удовлетворительная, неудовлетворительная) Чувствительность (не обижается на шутку и замечания, обидчив, болезненно реагирует на критику, шутки) Эмоциональная устойчивость (спокоен, эмоционален) Настроение (устойчивое, хорошее, бывают срывы в общении)			
2	Самооценка: - в норме - группа риска			
3	Тревожность: - в норме - высокая - низкая			
4	Эмоциональная устойчивость: высокая – низкая Подвижность нервной системы: высокая – низкая			
5	Внимание (устойчивость, переключение, распределение)			

В начале учебного года тренер-преподаватель фиксирует в карте результаты диагностического обследования, выявляет личностные особенности занимающихся, устанавливает причины отклоняющегося поведения и определяет степень социальной дезадаптации (высокая, средняя, низкая).

Нами установлены девять позиций, характеризующих личность подростка:

- ✓ физическое развитие,
- ✓ двигательная подготовленность,
- ✓ отношение к учебной и спортивной деятельности,
- ✓ отношение к воспитательным воздействиям,
- ✓ тип обучаемости,
- ✓ поведение,
- ✓ интересы и потребности,
- ✓ положение подростка в коллективе,
- ✓ психологические особенности личности.

Отклонения в каждой позиции от общепринятых норм, а также раз- личное сочетание выделенных факторов в поведении и позволяют ориентиро- вочно определить степень социальной дезадаптации подростка (приложение 7).

Однако предложенную психолого-педагогическую характеристику следует рассматривать лишь как справочный материал. Недостатком данной классификации следует считать и отсутствие количественной оценки физиче- ского и психического состояния для каждой из групп учащихся.

В настоящее время для этих целей применяются разнообразные шка- лы оценок. Основная задача шкалирования заключается в переводе абсолют- ных результатов в очки. Необходимость такого оценивания связана с тем, что, во-первых, современные методы диагностики основываются на показа- телях, численные значения которых выражаются в различных единицах из- мерения и не сопоставимы друг с другом, во-вторых, сами по себе показате- ли тестирования не указывают, насколько они удовлетворительны.

Для оценки психофизического состояния учащихся нами разработа- ны 10-балльные оценочные таблицы, позволяющие оценить не только со- стояние отдельных качеств и функций, но и определить интегральную оценку физического и психоэмоционального состояния каждого испытуемого. При рассмотрении уровня развития отдельных качеств принято считать, что оцен- ка в 7 баллов и выше свидетельствует о наличии ведущего звена в структуре подготовленности. Оценка в 4 балла и ниже говорит о наличии отстающего звена.

В таблицах 10,11,12 представлены шкалы оценки двигательной подго- товленности детей и подростков 11-16 лет группы социального риска.

Таблица 10

Шкала оценки двигательных способностей подростков 11-12 лет

Балл	Показатели (тесты)				
	Бег 30 м; с	Челночный бег 5x10 м	Прыжок в длину; см	Кистевая динамометрия; кг	Бег 1000 м; мин
10	4,82	14,85	191	40	4,22
9	4,92	14,98	187	37	4,30
8	5,01	15,11	183	34	4,38
7	5,11	15,24	179	31	4,46
6	5,2	15,37	175	28	4,54
5	5,3	15,5	171	25	5,02
4	5,4	15,63	167	22	5,10
3	5,49	15,76	163	19	5,18
2	5,58	15,89	159	16	5,26
1	5,68	16,02	155	13	5,34
0	5,77	16,15	151	10	5,42

Таблица 11

Шкала оценки двигательных способностей подростков 13-14 лет

Балл	Показатели (тесты)				
	Бег 30 м; с	Челночный бег 5x10 м	Прыжок в длину; см	Кистевая динамометрия; кг	Бег 1000 м; мин
10	4,65	14,2	204	53	4,15
9	4,73	14,3	201	50,5	4,20
8	4,81	14,4	199	48	4,25
7	4,89	14,5	196	45,5	4,30
6	4,97	14,6	193	43	4,35
5	5,05	14,7	190	40,5	4,40
4	5,13	14,8	187	38	4,45
3	5,21	14,9	184	35,5	4,50
2	5,29	15,0	181	33	4,55
1	5,37	15,1	178	30,5	5,0
0	5,45	15,2	175	28	5,05

Таблица 12

Шкала оценки двигательных способностей подростков 15-16 лет

Балл	Показатели (тесты)				
	Бег 30 м; с	Челночный бег 5x10 м	Прыжок в длину; см	Кистевая динамометрия; кг	Бег 1000 м; мин
10	4,37	13,7	227	52	4,0
9	4,44	13,8	223	50	4,04
8	4,50	13,9	219	48	4,08
7	4,57	14,0	215	46	4,12
6	4,63	14,1	211	44	4,16
5	4,70	14,2	207	42	4,20
4	4,76	14,3	203	40	4,24
3	4,83	14,4	199	38	4,28
2	4,89	14,5	195	36	4,32
1	4,96	14,6	191	34	4,36
0	5,02	14,7	187	32	4,40

Аналогичным образом разработана и шкала оценки психоэмоционального состояния (таблица 13).

Шкала оценки (в баллах) психоэмоционального состояния подростков

Балл	Показатели						
	Самооценка личности	Общая тревожность	Теплинг-тест	Координационные способности		Дифференцировка мышечных усилий	Мотивация к спортивной деятельности
				Прыжок в длину с места в усложненных условиях	Челночный бег 5х10	Динамометрия 50% от макс	
11-12 лет							
10	110	28	198	80	14,9	2,0	28
9	104	32	192	79	15,0	2,5	26
8	94	34	186	78	15,1	3,0	24
7	84	36	180	77	15,2	3,5	22
6	64	40	174	76	15,4	4,0	20
5	54	44	168	75	15,5	4,5	18
4	40	48	162	74	15,6	5,0	16
3	24	52	156	73	15,7	5,5	14
2	14	56	150	72	15,8	6,0	12
1	4	60	144	71	15,9	6,5	10
0	2	65	140	70	16,0	7,0	8
13-14 лет							
10	110	32	216	92	14,2	1,5	26
9	100	35	208	95	14,3	2,0	24
8	95	38	200	98	14,4	2,5	22
7	85	41	192	101	14,5	3,0	20
6	65	44	184	104	14,6	3,7	18
5	64	47	176	107	14,7	3,8	16
4	44	50	168	110	14,8	5,0	14
3	24	53	160	113	14,9	6,2	12
2	14	56	152	116	15,1	7,4	10
1	4	59	144	118	15,2	7,6	8
0	2	61	140	120	15,4	7,8	6
15-16 лет							
10	100	18	194	99	13,7	1,0	25
9	90	23	189	101	13,8	1,5	23
8	80	28	184	104	13,9	3,0	21
7	70	33	179	107	14,0	4,5	19
6	60	38	174	110	14,1	6,0	17
5	50	43	169	113	14,2	6,5	15
4	40	48	164	116	14,3	7,0	13
3	30	53	159	119	14,4	8,5	11
2	20	58	154	122	14,5	9,0	9
1	10	63	149	123	14,6	10,5	7
0	5	60	155	125	14,8	11,0	4

Для определения интегральной оценки уровня психофизического состояния оценки отдельных показателей тестов суммируются и рассматрива-

ются как сумма баллов, начисленных за результат каждого теста программы тестирования.

В таблице 14 представлена интегральная оценка уровня физической подготовленности и психоэмоционального состояния дезадаптированных подростков различных возрастных групп (по сумме баллов). Сопоставляя сумму баллов, набранную подростками, с данными таблицы 9, тренер-преподаватель может ориентировочно определить степень дезадаптации каждого занимающегося.

Таблица 14

Интегральная оценка уровня психофизической подготовленности подростков группы социального риска (в баллах)

Показатели	Оценка				
	Высокая	Выше среднего	Средняя	Ниже среднего	Низкая
	Высокий уровень		Стандартный уровень	Средняя и высокая степень дезадаптации	
Физическая подготовленность					
1. Бег 1000м	9 и выше	8,9 – 7,0	6,9 - 5,0	4,9 и ниже	2,9 и ниже
2. Бег 30 м	9 и выше	8,9 – 7,0	6,9 - 5,0	4,9 и ниже	2,9 и ниже
3.Прыжок в длину с места	9 и выше	8,9 – 7,0	6,9 - 5,0	4,9 и ниже	2,9 и ниже
4. Челночный бег 5x10 м	9 и выше	8,9 – 7,0	6,9 - 5,0	4,9 и ниже	2,9 и ниже
5.Кистевая динамометрия	9 и выше	8,9 – 7,0	6,9 - 5,0	4,9 и ниже	2,9 и ниже
Интегральная оценка	45 и выше	44,5-35	34,5-25	24,5 и ниже	2,9 и ниже
Психоэмоциональное состояние					
1.Самооценка личности	8 и выше	7,9 – 7,0	6,9 – 5,0	4,9-3,0	2,9 и ниже
2.Общая тревожность	8 и выше	7,9 – 7,0	6,9 – 5,0	4,9- 3,0	2,9 и ниже
3. Теппинг-тест	8 и выше	7,9 – 7,0	6,9 – 5,0	4,9 – 3,0	2,9 и ниже
4. Прыжок в длину с места в усложненных условиях	8 и выше	7,9 – 7,0	6,9 – 5,0	4,9 – 3,0	2,9 и ниже
5. Челночный бег 5x10 м	8 и выше	8,9 – 7,0	6,9 – 5,0	4,9 -3,0	2,9 и ниже
6. Динамометрия 50% от мах	9 и выше	7,9 – 7,0	6,9 – 5,0	4,9 – 3,0	2,9 и ниже
7. Мотивация к физической и спортивной деятельности	9 и выше	8,9 – 7,0	6,9 – 5,0	4,9 -3,0	2,9 и ниже
Интегральная оценка	58 и выше	57,3-49	48,3-35	34,3-21,0	20,3 и ниже

На основе полученных данных разрабатывается индивидуально для каждого занимающегося рекомендации на первый год обучения. В конце учебного года, проводя повторное тестирование, педагог делает отметки в индивидуальной психолого-педагогической карте о положительных изменениях, если они произошли, в физическом и психическом состоянии (таблица 8).

ГЛАВА 4. Исследование микросоциального окружения двигательной подготовленности и психофизического состояния подростков-девиантов различных возрастных групп

4.1. Изучение социально-бытовых условий и ближайшего окружения как факторов формирования личности подростков-девиантов 11-16 лет

В работах Г.М. Миньковского (1982), Н.А. Стручковой (1991), О.А. Борисовой (2002), А.А. Ромашова (2005), А.А. Артамонова (2008) отмечается, что значение семьи в воспитании и формировании личности подростка имеет первостепенное значение. Однако в настоящее время семья как социальный институт значительно изменилась в силу экономических, социальных, правовых и политических факторов (С.А. Беличева, 1993).

Установлено, что безнадзорность дает 80% преступлений, 60% подростков приобщаются к алкоголю в семье (О.Т. Антонова, 1966; Е.К. Арифова, 1991; М.И. Буянов, 1988; В.Ф. Матвеев, А.Л. Гройсман, 1987 и др.). Около 25-30% трудных подростков выходят из семей, где родители постоянно конфликтуют между собой. Чем хуже взаимоотношения между родителями и детьми, тем выше вероятность того, что подросток совершит преступление (М.И. Буянов, 1988; Н.И. Озерский, 1982; С.Г. Шуман, 1989 и др.). Чрезмерная опека с непрерывными запретами, наставлениями, нравочениями, контролем за каждым шагом ребенка оказывает крайне неблагоприятное влияние на состояние волевых и характерологических качеств. У многих подростков такой тип воспитания вызывает бурный протест, ведущий к серьезному обострению взаимоотношений с родителями и к различным нарушениям поведения (П.М. Якобсон, 1966; А.Г. Хрипкова, 1979, и др.)

Приступая к проведению исследования, необходимо иметь представление о той среде и условиях, в которых росли и воспитывались испытуемые. С этой целью было проведено анкетирование испытуемых, опрос преподавателей общеобразовательной школы, тренеров спортивных секций, родителей.

Результаты исследований, посвященные изучению социально-бытовых условий, представлены в таблице 15.

Таблица 15

Социально-бытовые условия становления личности трудного подростка
11-16 лет

Социально-бытовые условия	Возраст n=13					
	11-12 лет n=48		13-14лет n=44		15-16лет n=52	
	абс.	%	абс.	%	абс.	%
1	2	3	4	5	6	7
Медицинская группа						
основная группа	30	62,5	30	68,1	33	63,4
подготовительная группа	18	37,5	14	31,9	19	36,6

Физическое развитие						
высокое	2	4,2	-	-	3	5,7
среднее	30	62,5	23	52,2	31	59,6
низкое	16	33,3	21	47,8	18	34,7
Состав семьи						
полная	29	60,4	26	59,0	31	59,6
неполная	17	35,4	17	38,6	21	40,4
опекун	2	4,1	1	2,4	-	-
Материальное положение						
плохое	7	14,6	8	18,3	10	19,3
удовлетворительное	29	60,4	26	59	28	53,8
хорошее	12	25,0	10	22,7	14	26,9
Жилищные условия						
плохие	11	22,9	12	27,2	16	30,7
удовлетворительные	29	60,4	22	50,1	27	52,0
хорошие	8	16,6	10	22,7	9	17,3
Социальное положение:						
служащие	11	22,9	12	27,2	11	21,1
рабочие	19	39,6	17	38,8	18	34,8
коммерческая деятельность	12	25	10	22,7	17	32,6
Бывают ли конфликты между детьми и родителями:						
да	19	39,6	24	54,6	29	55,7
нет	6	12,2	5	11,4	4	7,7
иногда	23	48,2	15	34	19	36,6
Контролируют ли родители учебу:						
да	38	79,1	28	63,6	31	59,6
нет	10	20,9	16	36,4	21	40,4

Как видно из представленных данных, большинство обследованных подростков 11-16 лет по состоянию здоровья относятся к основной медицинской группе, но состояние здоровья детей вызывает обоснованную тревогу. Так, в возрасте 11-12 лет педагогически запущенные подростки имеют уже 37,5% хронических заболеваний, к 14 годам этот показатель снижается на 1,0%, но он все равно остается высоким. Почти нормой стали близорукость, искривление позвоночника, лишний вес, а каждый третий школьник имеет нервно-психические заболевания. Врачебно-педагогическое обследование педагогически запущенных подростков показало, что у 11-12-летних 33,3% имеют физическое развитие низкое, к 12-13-летнему возрасту количество учащихся с низким уровнем физического развития увеличивается на 14,5%, а к 14 годам этот показатель снижается на 13,1 %, но он все равно остается выше показателя 11-12 летних на 1,3%.

Тенденция ухудшения здоровья у испытуемых, на наш взгляд, объясняется длительным неблагоприятным воздействием как социально-экономических условий, так и рядом педагогических факторов, касающихся и школы в целом, и родителей, и организации школьного физического воспитания. Среди многочисленных факторов риска, которые влияют на педагоги-

ческую запущенность, важное место отводится социально-экономическому: материальному обеспечению, жилищным условиям, составу семьи, ее социальному статусу.

Резкое обнищание населения, происходившее в 90-е годы, наряду с развалом идеологических институтов увеличило число асоциально дезадаптированных семей. Духу коммерции подверглись не только экономика, но и культура, нравственные ценности, отношение к подрастающему поколению. Собственные исследования, а также данные сотрудников детских комнат милиции позволили сделать заключение, что в неблагополучных семьях дети становятся объектом преступных сделок. Увеличение числа пьющих родителей, одного, а иногда и двух сразу, увеличение количества разводов и, как следствие, обмен или продажа жилплощади привело к тому, что около 22,9% 11-12-летних, 27,2% -13-14-летних и 30,7% - 15-16-летних подростков живут в плохих жилищных условиях. Удовлетворительные жилищно-бытовые условия были выявлены в среднем у 54,1% обследованных семей, а у 18,8% - хорошие.

По своему социальному положению родители трудновоспитуемых подростков относятся к следующим категориям: служащие - 23,7%, рабочие - 37,3%, занимающиеся коммерческой деятельностью - 26,8% и безработные - 11,8%.

По данным классных руководителей, воспитание детей в семье имеет во многом субъективный характер и зависит от уровня нравственности и культуры родителей, идеалов и поступков, опыта социального общения, состава семьи. Семья может способствовать формированию всесторонне развитой личности или его тормозить. Дети нередко усваивают не только положительные, но и отрицательные образцы поведения родителей, порой доводя их до крайности. Они довольно часто стремятся сопоставлять слова родителей с их делами.

С возрастом у дезадаптированных подростков, как свидетельствуют результаты исследований, увеличивается количество конфликтов с родителями. Если в 11-12-летнем возрасте конфликтные ситуации выявлены в 19 семьях, то в 13 лет количество постоянных конфликтов отмечено в 24 семьях, а в 15-16 лет - в 29.

Основной причиной конфликтов, как указывают родители и сами подростки, является плохая успеваемость в школе, пропуски учебных занятий, нарушения дисциплины, а по данным классных руководителей, и педагогическая несостоятельность родителей (таблица 16).

Таблица16

Отношение подростков-девиантов 11-16 лет к учебной деятельности

Показатели	Возраст испытуемых					
	11-12лет n=48		13-14лет		15-16 лет	
	абс.	%	абс.	%	абс.	%
Отношение к учебе:						
- учиться нравится	19	40,9	18	35,5	18	34,7

- равнодушно отношение	13	31,2	16	36,4	19	36,6
- не нравится	16	27,9	10	28,1	15	28,8
Успеваемость:						
- 4-5	8	16,6	7	15,9	6	11,1
- 3-4	19	39,5	17	38,8	15	28,8
- 3	16	33,5	16	36,3	27	52,1
- не успевают по 1, 2 предметам	5	10,4	4	9,0	4	7,6

Согласно полученным данным, во многих семьях из года в год снижается контроль за учебной деятельностью детей. Так, у 11-12-летних подростков 20,9% родителей безразлично относятся к их успеваемости, у 13-летних - 36,4%, к 14-15 годам число таких родителей увеличивается до 40,4%. Как результат этого, к 13-14 годам увеличивается число учащихся, равнодушно относящихся к учебе, на 5,4%.

Снижается и успеваемость по общеобразовательным предметам. Анализ результатов анкетирования испытуемых (таблица 16) показал, что 40,9% 11-12-летних подростков проявляют интерес к учебе, однако на "4" и "5" учатся только 16,6%. С возрастом этот показатель снижается. В 13-14 лет учебный процесс интересует 35,5%, а на хорошо и отлично учатся 15,9%, в 15-16 лет соответственно - 34,6% и 11,5%. В основном преобладает тип учащихся с удовлетворительной успеваемостью и равнодушным отношением к учебе. Подтверждением этому явилось и изучение изменений мотивационных установок к учебе у этих же испытуемых. Результаты ответов на вопросы анкеты показали, что с возрастом мотивация к учебе падает достоверно ($P < 0,001$) и достигает критических отметок к 14 годам, а школа в основном привлекает трудновоспитуемых подростков внеучебными делами.

Изучение отрицательных черт характера подростков различных возрастных групп (таблица 17) показало следующее. Начиная с 12-летнего возраста, ухудшается дисциплина в школе, общественных местах, отмечается негативное отношение к трудовой и общественной деятельности, недружелюбное отношение к старшим, одноклассникам и младшим по возрасту. Однако у 13-14-летних подростков наблюдается незначительное положительное изменение этих показателей, но возрастают такие негативные проявления, как агрессивность по отношению к младшим по возрасту, грубость, нарушения дисциплины.

Одной из отрицательных привычек, проявляющейся у школьников уже в раннем подростковом возрасте и влияющей на протяжении всей последующей жизни на их здоровье, а значит на благополучие человека – приобщение к курению. С возрастом увеличивается и количество детей, пристрастившихся к алкоголю.

Динамика отрицательных черт характера подростков-девиантов
различных возрастных групп (в %)

Отрицательные качества личности у подростков	Возраст испытуемых		
	11-12 лет n=48	13-14 лет n=44	15-16 лет n=52
Недисциплинированность			
в школе	67,1	79,5	76,4
в других местах	33,2	40,1	30
Недружелюбное отношение			
к старшим вообще	-	41,2	46,5
к сверстникам	-	20,1	19,3
к младшим по возрасту	17,4	21,2	26,4
Приобщение к курению	18	21,2	32,6
Приобщение к алкоголю	4	18,4	24,2

Изучение изменений структуры интересов и потребностей подростков-девиантов 11-16 лет (таблица 18) показало, что с возрастом происходит потеря интереса к получению знаний (чтению газет, художественной литературы), но возрастает тяга к просмотру видеофильмов, прослушиванию музыки, гулянию с друзьями. С возрастом увеличивается количество подростков (с 47,2 до 53,2%), посещающих спортивные мероприятия, но уменьшается число детей, занимающихся в спортивных секциях и кружках по интересам.

Большинство трудновоспитуемых детей, независимо от возраста, считают, что в целом регулярные занятия физической культурой и спортом необходимы современному человеку, но если не хватает времени, то от них можно отказаться. Потеря интереса к занятиям спортом уже проявляется в 12-летнем возрасте с последующим снижением к 13-14 годам на 4,7%. Снижается и число подростков, принимающих активное участие в спортивной жизни школы, в 12-летнем возрасте на 5,9%, а к 14 годам на 2,3%. Эти негативные явления проявились и при изучении мотивации к спортивной деятельности. Если в 11-12 лет мотивация к занятиям физическими упражнениями, согласно оценочным таблицам, оценивается как хорошая, то с возрастом она снижается и оценивается как удовлетворительная.

Таблица 18

Структура направленности интересов подростков-девиантов 11 -16 лет (в %)

№ п/п	Увлечения и интересы подростка	Возраст испытуемых		
		11-12 лет n=48	13-14 лет n=44	15-16 лет n=52
1	Читаю газеты, журналы, художественную литературу	23,2	20,4	12,1
2	Смотрю телевизор, видео	40,7	42,1	49,8

3	Слушаю музыку	45,3	57,6	59,6
4	Посещаю спортивные мероприятия	47,2	48,4	53,2
5	Просто гуляю с друзьями	53,4	63,1	69,2
6	Посещаю спортивные секции, кружки по интересам	67,2	65,2	62,4
7	Коллекционирую	27,8	20,3	13,4

Известно, что хронический дефицит двигательной активности в режиме жизни современных школьников стал реальной угрозой их здоровью и нормальному физическому развитию. Однако подростки уже с 11-12 лет пропускают уроки физической культуры без уважительных причин, лишь только по тому, что им лень, или так делают старшие друзья, или просто для того, чтобы выделиться. Однако к 13-14 годам интерес к занятиям физическими упражнениями возрастает. С возрастом повышается интерес и к занятиям единоборствами на 6%. Подростки видят в них средство, позволяющее развить себя физически, воспитать в себе такие качества, как мужество, решительность, умение постоять за себя, качества, дающие возможность проявить "мужскую силу", утвердить таким образом себя в глазах окружающих.

Таблица 19

Отношение испытуемых к физической культуре и спорту (%)

№	Показатели	Возраст испытуемых		
		11-12 лет n=48	13-14 лет n=44	15-16 лет n=52
1	Заниматься спортом необходимо современному человеку:			
	Да	86.8	83.6	81.9
	Нет	4.1	4.5	5.7
	Не знаю	9.3	11.9	12.4
2	Вам нравятся уроки физической культуры:			
	Да	70.4	65.9	81.9
	Нет	6.3	9.0	5.7
	Иногда	23.4	25.1	12.4
3	Участвуете ли вы в спортивной жизни школы:			
	Да	78.1	72.7	75.0
	Нет	3.4	9.0	11.5
	Иногда	18.0	18.3	13.5
4	Какими видами спорта хотели бы заниматься:			
	-спортивными играми	66.3	49.2	57.4
	- ОФП	19.4	28.7	15.8
	- боксом	3.6	5.4	10.4
	- атлетическая гимнастика	11.7	17.7	16.4

Таким образом, результаты социологического исследования, посвященного изучению социально-бытовых условий, ближайшего окружения педагогически запущенных подростков 11-16 лет, показали, что среди многочисленных факторов, оказывающих существенную роль в формировании личности детей, ведущая роль принадлежит семье. От ценностных ориента-

ций, которые сложились в семье, зависит, как подросток будет реализовывать свои возможности. Педагогическая несостоятельность родителей, неполная семья, дезадаптированные семьи увеличивают возможность появления у детей негативного отношения к окружающему миру, что с возрастом может приобрести устойчивый характер.

4.2. Возрастные особенности физической подготовленности детей и подростков 11-16 лет с учётом склонности к употреблению психоактивных веществ

Результаты исследования физической подготовленности детей и подростков 11-16 лет отражены в таблице 20.

Таблица 20

Показатели физической подготовленности подростков-девиантов на различных этапах возрастного развития

Показатели (баллы)	Возраст испытуемых			p
	11-12 лет n=48	13-14 лет n=44	15 -16лет n=52	
	X±m			
Бег 30м, с 30м, с	5,58 ± 0,06	5,39 ± 0,06	4,91 ± 0,05	p 1,2<0,05 p 2,3<0,001 p 1,3 <0,05
Челночный бег 5x10м, с	15,67 ± 0,16	15,0 ± 0,10	15,12 ± 0,3	P 1,2<0,05 P 2,3<0,001 P 1,3 <0,05
Подтягивание на пере- кладине, кол-во раз	3,84 ± 0,54	5,45 ± 0,49	6,95 ± 0,53	P 1,2<0,05 P 2,3<0,001 P 1,3 <0,05
Прыжки в длину с места, см	158,48 ± 1,89	171,59 ± 3,91	186,43 ± 3,47	P 1,2<0,05 P 2,3<0,001 P 1,3 <0,05
Бег 1000м, с	284,05±1,81	252,61±2,45	263,12±2,15	P 1,2<0,05 P 2,3<0,05 P 1,3<0,05

Анализ результатов тестирования физической подготовленности детей и подростков различных возрастных групп показал, что с возрастом произошло достоверное улучшение всех изучаемых показателей (p<0,05). Так, ежегодные приросты результатов в беге на 30 м, челночном беге 5x10 м, подтягивании на перекладине, прыжках в длину с места, в беге на 1000 м к 16 годам составили: 0,7сек. (6,8%); 0,5сек. (5,6%); 25,9%; 26,1см (25,1%) и 21сек. (7,9%).

Наиболее существенный прирост в показателях быстроты, ловкости и скоростно-силовых качеств произошел в период с 13 до 15 лет. Результаты улучшились в беге на 30 м - 0,5с (8,1%), в челночном беге 5x10 м - 0,5 с (3,5 %) и прыжках в длину с места на 14,8 см (7,9%). В подтягивании на перекладине средний результат, показанный подростками, достоверно улучшался на всех этапах возрастного развития ($p < 0,01$). Исключение составляют результаты бега на 1000 м. Если к 13 -14-летнему возрасту средний результат улучшился достоверно на 32 сек. ($p < 0,01$), то к 15-16 годам существенно ухудшился на 11 сек. Этот факт, очевидно, можно объяснить и возрастными изменениями организма, и недостаточным уровнем физической подготовленности, и, возможно, отсутствием воли к преодолению трудностей, связанных с физическими нагрузками.

С целью выявления причин ухудшения результатов в беге на 1000 м мы провели поименный анализ результатов и определили уровень физической подготовленности каждого испытуемого с помощью оценочных таблиц, разработанных во ВНИИФК (В.А.Кабачков, Ю.П.Пузырь, 2006).

Таблица 21

Оценка уровня физической подготовленности подростков-девиантов
13-16 лет в беге на 1000 м (в %).

Уровень физической подготовленности	Возраст испытуемых	
	13-14 лет	15-16 лет
Высокий	15.4	11.1
Средний	61,5	66,7
Низкий	23.1	22.2

Анализ полученных данных (таблица 21) свидетельствует о том, что результаты, показанные испытуемыми 15-16 лет, не позволяют сделать однозначного вывода о их слабой физической подготовленности по сравнению с подростками 13-14 лет. Как среди подростков 13-14 лет, так и в группе 15-16-летних имеются юноши с низким, средним и высоким уровнем развития общей выносливости. Однако в группе 13-14-летних больше учащихся с высоким, а в группе 15-16-летних больше со средним уровнем, но эти различия несут незначительный характер.

Очевидно, все-таки основной причиной ухудшения результатов, показанных подростками 15-16 лет, на наш взгляд, является не только их слабая физическая подготовка, а, скорее всего, нежелание или отсутствие целевых установок проявлять волевые усилия, связанные с физическим напряжением. Об этом свидетельствуют данные ряда авторов (Ю.И. Зотов, 1989; А.И. Михеев, 1990; Т.Н. Краснобаева, 1996; А.А. Райзих, 1997), а также наши наблюдения за участниками эксперимента в ходе проведения тестирования.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что возрастная динамика показателей, характеризующих различные стороны двигательной под-

готовленности подростков-девиантов, соответствует общим закономерностям развития физических качеств данных возрастных групп. Наибольший ежегодный прирост в показателях быстроты, ловкости и скоростно-силовых качеств приходится на 13-15 лет, а силовых показателей – на 15-16 лет. Ухудшение результатов в видах испытаний, требующих проявления общей выносливости, отмечается с 15-летнего возраста, что объясняется не столько слабой физической подготовленностью подростков, а, скорее всего, отсутствием целевых установок и желанием проявлять волевые усилия в трудных ситуациях.

Исследование особенностей физического состояния детей и подростков группы социального риска проводилось путём сравнения результатов тестирования «благополучных» учащихся с аналогичными показателями испытуемых группы «риска». Результаты тестирования представлены в таблице 22.

Таблица 22

Показатели физического развития и двигательной подготовленности детей и подростков группы «риска» и «благополучных» учащихся

Показатели	Возраст испытуемых	X±m		p
		Благополучные учащиеся	Группа «риска»	
Длина тела, см	11-12	145,20±0,70	142,80±0,61	<0,05
	13-14	165,11±1,41	165,33±3,44	>0,05
	15-16	175,20±2,21	173,84±2,81	>0,05
Масса тела, кг	11-12	35,54±0,34	31,31±0,21	<0,05
	13-14	47,21±1,71	47,40±2,41	>0,05
	15-16	57,7±2,93	55,54±2,31	>0,05
Окружность грудной клетки, см	11-12	67,10±0,31	67,81±0,44	>0,05
	13-14	76,92±0,62	78,51±1,52	>0,05
	15-16	83,04±0,82	83,54±1,24	>0,05
Бег 30м, с	11-12	5,31±0,09	5,61±0,05	<0,05
	13-14	5,24±0,07	5,30±0,06	>0,05
	15-16	5,20±0,08	4,91±0,05	>0,05
Челночный бег 5x10м, с	11-12	15,01±0,11	15,61±0,15	<0,05
	13-14	14,22±0,12	15,01±0,10	<0,05
	15-16	14,23±0,21	15,12±0,30	<0,05
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	11-12	5,71±2,44	3,84±0,54	<0,05
	13-14	6,81±1,38	5,45±0,49	<0,05
	15-16	8,5±1,69	6,95±0,53	<0,05
Прыжок в длину с места, см	11-12	158,24±3,80	158,48±1,83	>0,05
	13-14	172,04±1,10	171,53±3,31	>0,05
	15-16	193,51±3,24	186,43±3,47	>0,05
Бег 1000м, с	11-12	263,05±2,40	284,05±1,81	<0,05
	13-14	235,42±3,90	252,61±2,45	<0,05
	15-16	227,62±2,97	263,12±3,11	<0,05

Анализ результатов тестирования свидетельствует о том, что подростки 11-12 лет группы «риска» достоверно отставали ($p < 0,05$) от своих сверстников по показателям длины и массы тела. В остальных возрастных группах эти различия незначительны ($p > 0,05$).

Сравнительный анализ показателей физической подготовленности двух групп испытуемых свидетельствует о том, что в целом «благополучные» учащиеся опережают своих сверстников, входящих в группу «риска», по развитию основных двигательных качеств, но эти различия менее выражены в возрастном периоде 13-14 лет. Наиболее существенные различия в пользу «благополучных» учащихся выявлены в видах испытаний, требующих проявления силы, общей выносливости и ловкости. Эта закономерность характерна для всех возрастных групп ($p < 0,01$).

Подводя итог, можно говорить о том, что наиболее чувствительными тестами для выявления детей и подростков, предрасположенных к употреблению психоактивных веществ, являются бег на 1000 м, подтягивание на перекладине и челночный бег 5x10м. Первый и второй тесты требуют достаточно высокой мобилизации волевых усилий, третий – во многом связан с координационными способностями человека.

4.3. Изучение психомоторных качеств, психоэмоционального состояния учащихся различных возрастных групп, предрасположенных к зависимости от психоактивных веществ

Согласно имеющимся данным, а также нашим исследованиям, для лиц, склонных к употреблению психоактивных веществ, характерно нарушение координации движений и точности дифференцировки мышечных усилий.

Исследование психомоторных качеств проведено на подростках 11-12, 13-14, 15-16 лет. Из общего числа испытуемых в каждой возрастной группе были выделены две группы: «благополучные» - социально-адаптированные и «группа риска» - социально-дезадаптированные, которые не замечены в употреблении психоактивных веществ (таблица 23).

Таблица 23

Возрастные группы и количество испытуемых, принявших участие в исследованиях

Возрастные группы	Благополучные, кол-во учащихся	Группа «риска», кол-во учащихся
11-12	122	33
13-14	102	49
15-16	65	54

Средние результаты испытаний подростков различных возрастных групп представлены в таблице 24.

Таблица 24

Показатели психомоторных качеств детей, подростков и молодежи

№ п/п	Показатели	Возрастные группы														
		11-12 лет					13-14 лет					15-16 лет				
		Благополучные n=122	Группа риска n=33	P	Благополучные n=102	Группа риска n=49	P	Благополучные n=65	Группа риска n=54	P	Благополучные n=65	Группа риска n=54	P			
		M ± m	M ± m		M ± m	M ± m	M ± m	M ± m	M ± m	M ± m	M ± m	M ± m	M ± m			
		Дифференцировка мышечных усилий, кг														
Тест 2	Левая рука	22,3±1,2	23,1±1,0	>0,05	30,3±1,1	32,7±1,2	>0,05	41,6±1,2	40,9±1,6	>0,05						
	Ошибка	2,1±0,3	3,4±0,4	<0,01	3,2±0,6	4,0±0,6	<0,05	4,0±0,9	3,8±1,4	>0,05						
	Правая рука	24,8±0,9	25,1±1,0	>0,05	34,0±1,1	35,2±1,4	>0,05	43,7±1,5	42,1±1,4	>0,05						
Тест 3	ошибка	2,5±0,4	4,0±0,7	<0,01	2,4±0,4	3,7±0,5	<0,01	3,7±0,7	6,0±0,6	<0,05						
	Быстрота двигательной реакции, см	12,3±0,7	13,8±0,9	>0,05	10,6±0,6	11,5±0,8	>0,05	10,0±0,8	11,0±1,2	>0,05						
Тест 4	Точность реакции на движущийся объект, см	4,9±0,9	5,6±0,5	>0,05	4,6±0,7	5,5±0,6	>0,05	4,2±0,6	4,5±0,7	>0,05						
		Двигательная координация														
		Прыжок в длину с места, см														
Тест 5	Стандартные условия	157,2±2,6	159,7±2,9	>0,05	199,7±1,3	188,9±1,5	<0,01	204,3±2,8	198,7±2,8	<0,05						
	Усложненные условия	80,2±1,8	84,6±3,1	<0,05	97,8±1,3	84,0±1,5	<0,01	105,7±3,4	87,5±2,5	<0,01						
	разность	77,0±2,2	75,1±3,0	>0,05	101,9±1,3	104,9±1,2	>0,05	98,6±4,1	111,6±2,7	<0,05						
Тест 6	Прыжки через скакалку с двойным прокрутом, кол-во прыжков	11,7±0,4	9,9±0,9	<0,05	16,5±0,6	13,3±0,8	<0,01	18,4±0,8	14,3±1,3	<0,01						
	Бег по квадрату 4x5 м, с	8,6±0,2	8,5±0,1	>0,05	7,2±0,07	7,2±0,2	-	6,9±0,1	7,3±0,1	<0,05						
Тест 7	Бег 20 м, с	4,0±0,06	4,3±0,1	<0,05	3,8±0,05	3,9±0,2	>0,05	3,5±0,05	3,7±0,09	<0,05						
	Челночный бег 2x10 м, с	6,2±0,1	6,0±0,1	<0,05	5,4±0,07	5,7±0,1	<0,05	5,4±0,04	5,7±0,1	<0,05						
Тест 8	Соотношение 20 м/2x10 м, с	0,6±0,05	0,7±0,1	>0,05	0,7±0,03	0,8±0,03	>0,05	0,7±0,04	0,6±0,2	>0,05						
	Бег по коридору 5x10 м, с	16,8±0,2	17,9±0,2	<0,01	15,8±0,2	16,5±0,2	<0,01	14,4±0,2	15,6±0,3	<0,01						
Тест 9																

Рассмотрим различия в уровне развития психомоторных качеств подростков «благополучных» и «группы риска». В показателях силы мышц левой и правой руки достоверных различий во всех возрастных группах выявлено не было ($p > 0,05$).

Однако величина ошибки при воспроизведении усилия, равного 50% от максимального показателя без зрительного контроля, у испытуемых «группы риска» в среднем у 58,9% достоверно выше ($p < 0,01$), чем у «благополучных». Это свидетельствует о том, что у юношей первой группы способность к дифференцированию усилий находится на более высоком уровне. Данная тенденция характерна для учащихся всех возрастных групп.

Что касается быстроты двигательной реакции (тест 3) и точности реакции на движущийся объект (тест 4), достоверных различий между группами выявлено не было ($p > 0,05$), но, тем не менее, величина ошибки (среднее значение из пяти попыток) у подростков «группы риска» больше, чем у их сверстников из первой группы. Это характерно для всех возрастных групп (таблица 24).

Изучение двигательной координации осуществлялось путем тестирования испытуемых по пяти тестам. Предусматривалось выполнение заданий в обычных и усложненных условиях (тест 5,6) и беговых упражнений (тест 7,8,9), характеризующих координационные способности.

Достоверные различия в показателях прыжка в длину с места, выполняемого испытуемыми в стандартных условиях, были выявлены только в возрастной группе 13-14 лет в пользу «благополучных». В усложненных условиях результаты, показанные юношами первой группы, достоверно выше ($p < 0,01$) как в группе 13-14, так 15-16-летних подростков, соответственно у 42,8 и 54,7%. Среди учащихся 11-12 лет существенных различий выявлено не было ($p > 0,05$). В показателях теста 6 (прыжки через скакалку с двойным вращением) количество прыжков, выполненных испытуемыми из группы «благополучных», существенно больше ($p < 0,05$), и особенно эти различия проявляются в 13-14 и 15-16 лет. Преимущество испытуемых первой группы зарегистрировано и в тесте 7 (бег по квадрату 4x5 м), но достоверность различий выявлена только в возрастной группе 15-16 лет (таблица 24).

Достоверное преимущество испытуемых первой группы зарегистрировано и в показателях теста 8,9.

Таким образом, проведенные исследования позволили выявить значительные отклонения в состоянии психомоторных качеств детей, подростков и молодежи группы социального риска. Установлено, что в показателях дифференцировки мышечных усилий в большинстве тестов, характеризующих двигательную координацию, социально дезадаптированные учащиеся показали достоверно хуже результаты, чем их благополучные сверстники. Эта закономерность отмечается уже в возрастной группе 13-14-летних, а наиболее существенные различия выявлены в 15-16 лет.

Оценка социально-ситуативной тревоги у подростков 11-12, 13-14 и 15-16 лет проводилось по шкале Кондаша. Особенность шкал подобного типа состоит в том, что испытуемый оценивает не наличие или отсутствие у себя

каких-либо переживаний, симптомов тревоги, а ту ситуацию (школа, общение с преподавателями, сверстниками), которая может стать источником тревоги.

Изучались следующие виды тревожности: общая, школьная, самооценочная и межличностная.

Результаты тестирования представлены в приложении 13, а возрастная динамика различных видов тревожности на рисунке 3.

Результаты тестирования свидетельствуют о том, что показатели общей тревожности у «благополучных» подростков с возрастом практически не изменяются – несущественно снижаются к 13-14 годам и повышаются достоверно ($p < 0,05$) к 15-16 –летнему возрасту. В среднем, у 57% испытуемых данный показатель находится в пределах нормы, у 28% несколько завышен. Чрезмерное спокойствие зарегистрировано у 7%, а высокий уровень характерен для 8% учащихся.

Несколько иная картина отмечается в «группе риска». Психическая напряженность уже отмечается в 11-12-летнем возрасте. Поименная оценка результатов тестирования младших школьников показала, что у 45 и 25% испытуемых зарегистрирован повышенный и высокий уровень общей тревожности и чрезмерное спокойствие выявлено у 30%. Основными причинами этого, на наш взгляд, являются последствия депривации, перенесенные детьми в младшем возрасте, вызванные социально-педагогическими факторами, неблагоприятной семейной обстановкой.

К 13-14 годам общая тревожность в среднем у 64,8% испытуемых повышается достоверно ($p < 0,01$). На последующих этапах тестирования психическое состояние подростков стабилизируется, однако у большинства 15-16-летних учащихся (до 56,4%) остается на уровне, превышающем норму (приложение 13, рисунок 3).

В условиях школьного учебно-воспитательного процесса различают школьную, самооценочную и межличностную тревожность.

По шкале школьная и самооценочная тревожность достоверных различий в группах 11-12-летних учащихся выявлено не было ($p > 0,05$). Но, тем не менее, у подростков группы «риска» эти показатели выше, в среднем на 4,8 и 0,6 балла. Это свидетельствует о том, что ситуации, связанные со школой, общением с преподавателями, вызывают у подростков группы «риска» повышенную тревожность, неуверенность, по сравнению с их «благополучными» сверстниками.

К 13-14 годам в среднем у 53,6% социально-дезадаптированных подростков изучаемые показатели ухудшились. Достоверно повысился уровень школьной тревожности ($p < 0,05$), и несущественно повысился уровень самооценочной. Последующее тестирование испытуемых свидетельствует о том, что школьная тревожность к 15-16 годам снижается несущественно ($p > 0,05$), однако у большей части подростков остается на достаточно высоком уровне. В группе «благополучных» учащихся данные показатели с возрастом изменяются несущественно ($p > 0,05$). Что касается межличностной тревожности,

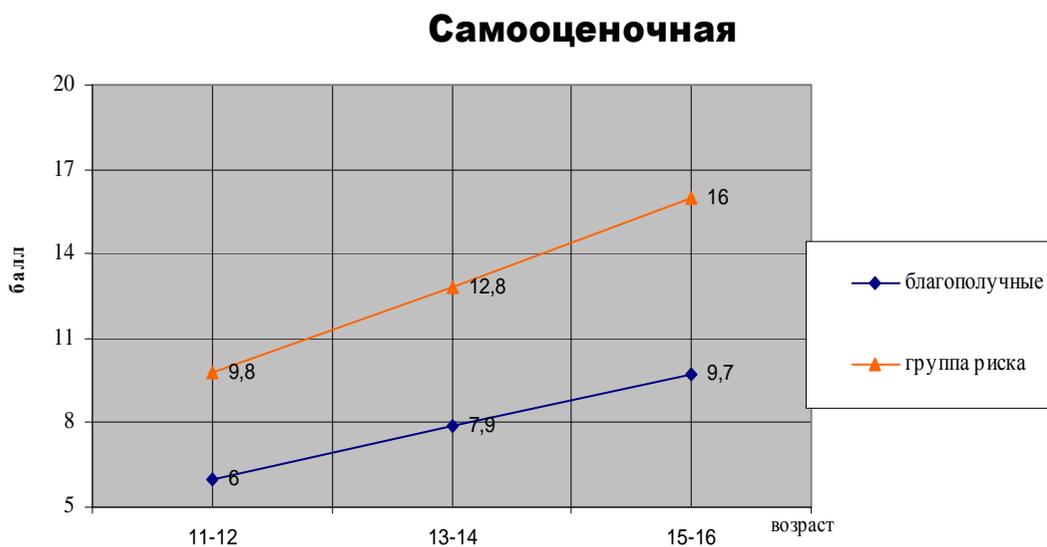
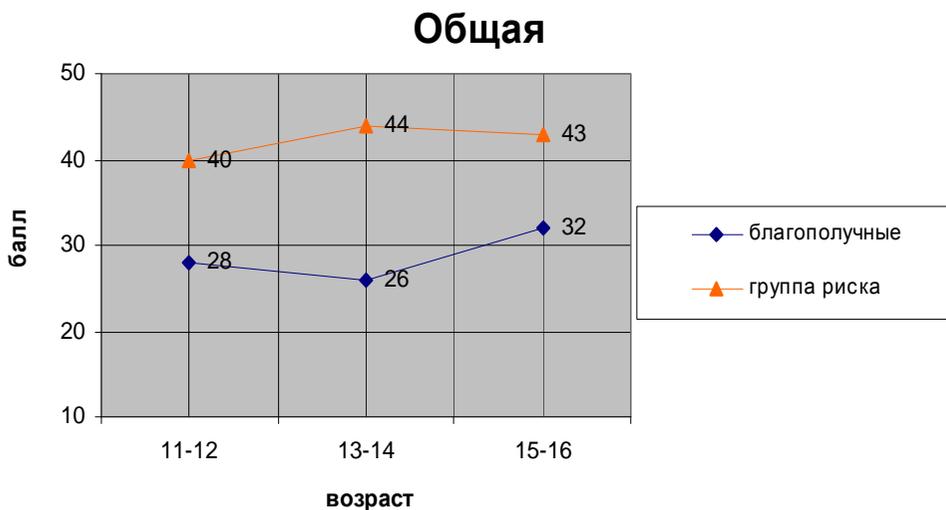
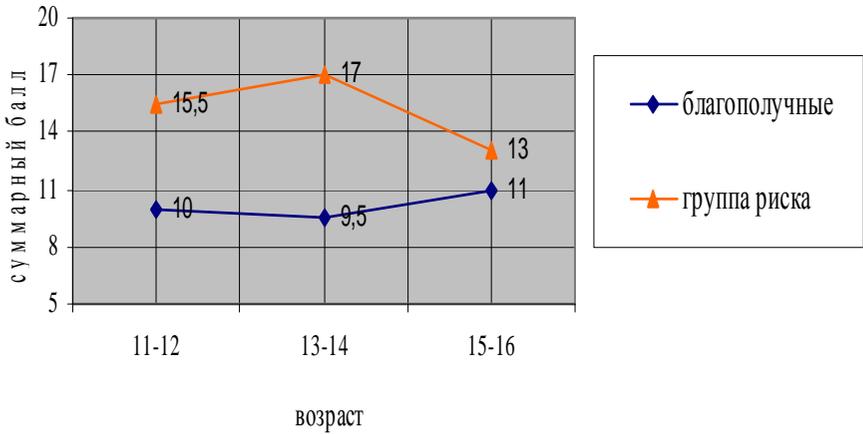


Рис.3.1. Динамика возрастных изменений показателей различных видов тревожности у испытуемых группы «риска» и благополучных учащихся

Школьная



Межличностная

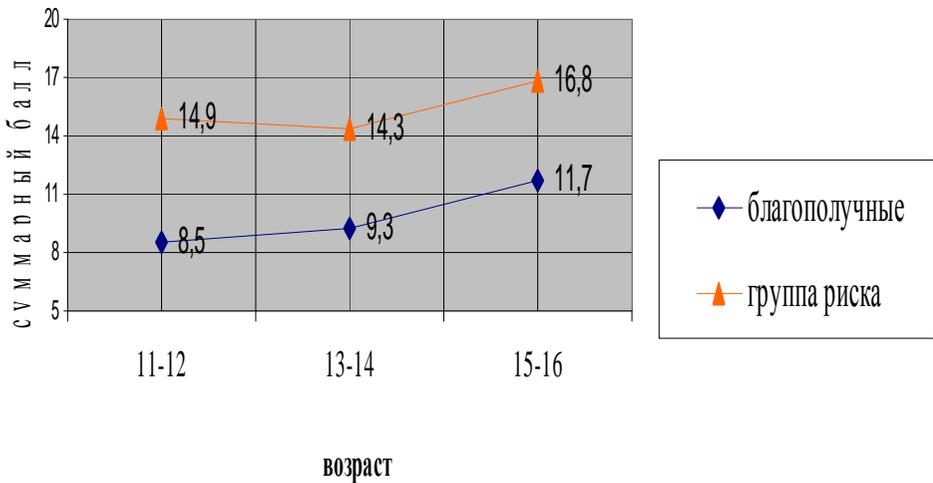


Рис.3.1. Динамика возрастных изменений показателей различных видов тревожности у испытуемых группы «риска» и благополучных учащихся

наиболее существенные различия выявлены между группами испытуемых 11-12 и 13-14 лет. К 15-16 годам показатели этого вида тревожности ухудшаются в группе «риска», но эти изменения незначительны при 5% уровне значимости. Возрастная динамика межличностной тревожности свидетельствует о том, что подростки, склонные к употреблению психоактивных веществ, испытывают трудности межличностного общения; это связано с конфликтностью самооценки, наличием противоречия между высокими притязаниями и достаточно сильной неуверенностью в себе, о психической неустойчивости в отношениях со сверстниками. Наиболее существенное проявление этих особенностей выявлено в 13-14-летнем возрасте.

Одной из важных черт, характеризующей личность подростка, является самооценка и становление образа «Я». Расхождения между реальными достижениями и притязаниями нередко ведут к острым переживаниям и совершению поступков и действий, нередко труднообъяснимых.

Изучение самооценки испытуемых проводилось с помощью авторской методики сотрудников психоневрологического института им. В.М. Бехтерева. Результаты тестирования представлены на рисунке 3 и в таблице 25. Согласно имеющимся данным, высокий уровень тревожности оказывает существенное влияние на самооценку личности учащихся. Подростки с высоким уровнем общей тревожности, как правило, имеют низкую самооценку.

Как показали результаты тестирования, на всех этапах возрастного развития среднестатистический показатель самооценки личности в группе «благополучных» подростков достоверно выше, чем у их сверстников, относящихся к группе «риска» ($p < 0,01$). При существенном повышении уровня общей тревожности (рис. 3) у испытуемых группы «риска» к 13-14 годам достоверно снижается и самооценка личности (таблица 25, рис.2).

Таблица 25

Показатели самооценки личности испытуемых различных возрастных групп

Показатели	Возрастные группы								
	11-12 лет			13-14 лет			15-16 лет		
	Благополучные n=99	Группа риска n=28	Р	Благополучные n=102	Группа риска n=41	Р	Благополучные n=88	Группа риска n=38	Р
	M±m			M±m			M±m		
Самооценка личности									
Личностный дифференциал	101,6 2 ±0,1	68,45 ±0,3	<0,01	105,4 ±0,4	61,9 ±0,9	<0,01	98,9 ±1,1	61,2 ±1,4	<0,01
Средний показатель по группе	4,8± 0,04	3,3 ±0,08	<0,01	5,01 ±0,08	2,9 ±0,06	<0,01	4,7 ±0,07	2,9 ±0,06	<0,01

Так, если в 11-12 –летнем возрасте низкий показатель самооценки зарегистрирован в среднем у 35,4% испытуемых, то к 13-14 годам число подростков с низким показателем возросло до 48,3%. К 15-16 годам отмечается незначительное снижение уровня общей тревожности (таблица 25, рис.3, 3.1), однако число юношей с низкой самооценкой личности осталось на прежнем уровне.

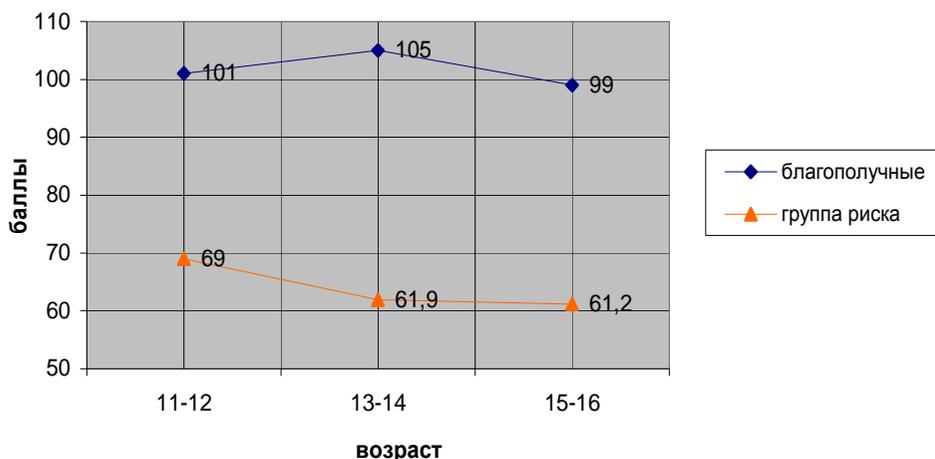


Рис. 4. Возрастная динамика самооценки личности у испытуемых «группы риска» и благополучных учащихся

Поименная количественная оценка результатов тестирования испытуемых показала, что средний показатель в группе «благополучных» учащихся составляет свыше 4 баллов, а в группе «риска» 3,3 балла в 11-12 лет и 2,9 балла в 13-14 и 15-16 -летнем возрасте (таблица 25).

Согласно методике подсчета, подростки со средним показателем «3» и ниже составляют так называемую «группу риска», т.е. самооценка у этих испытуемых находится в стадии неустойчивого равновесия. Отмеченное снижение самооценки (ниже 3 баллов) в группе подростков 13-14 и 15-16 лет свидетельствует о неприятии себя как личности. В данном случае можно говорить о возможной депривации личности.

Итак, сравнительный анализ показателей психоэмоционального состояния двух групп испытуемых - «благополучных» и группы социально-дезадаптированных подростков - показал следующее:

- психическая напряженность в группе дезадаптированных подростков уже отмечается в младшем школьном возрасте. Основным источником тревоги для большинства испытуемых является ситуация, связанная со школой, общением с преподавателями, и межличностные отношения со сверстниками;

- показатели тревожности (общей, школьной и межличностной) к 13-14 годам достоверно повышаются, а в 15-16 лет практически остаются на

этом же уровне. Повышение тревожности с существенным снижением в среднем у 48,3% испытуемых самооценки личности порождает у значительной части подростков группы «риска» неуверенность в себе, трудности межличностного общения, психическую неустойчивость в общении с преподавателями и сверстниками.

Согласно имеющимся данным (А.В.Родионов, 2003; А.Данилин, И.Данилина, 2001 и др.), подростки, которые болезненно реагируют на неудачи, возникающие проблемы, подвержены резким переменам настроения, тревожны, крайне чувствительны и могут при определенных условиях прибегнуть к употреблению психоактивных веществ. Изучение особенностей этих проявлений осуществлялось с помощью Опросника структуры темперамента (тест Русалова).

Результаты тестирования подростков двух групп (социально-адаптированных и группы «риска») представлены в таблице 26, а оценка психологических характеристик структуры темперамента испытуемых в таблицах 27,28,29.

Основными компонентами структуры темперамента являются общая активность, двигательные проявления способностей и эмоциональное состояние.

Характеристика общей активности включает в себя изучение предметной и социальной эргичности, пластичности и социальной пластичности.

По шкале предметная эргичность средние результаты, зарегистрированные у социально-адаптированных подростков 11-12, 13-14 и 15-16 лет, достоверно выше ($p < 0,05$; $0,01$), чем у их сверстников из группы «риска» (таблица 26).

Таблица 26

Показатели структуры темперамента испытуемых различных возрастных групп

Показатели	Возрастные группы								
	11-12 лет			13-14 лет			15-16 лет		
	Благополучные n=99	Группа риска n=28	P	Благополучные n=102	Группа риска n=41	P	Благополучные n=88	Группа риска n=38	P
	M±m			M±m			M±m		
Тест Русалова									
1. Предметная эргичность	8,5±0,09	7,0±0,3	<0,01	8,8±0,4	8,0±0,2	<0,05	9,1±0,08	8,3±0,2	<0,01
2. Социальная эргичность	7,1±0,5	6,6±0,9	>0,05	7,4±0,5	6,5±0,2	<0,01	9,0±0,4	6,5±0,2	<0,01
3. Пластичность	5,3±0,4	5,2±0,6	>0,05	6,7±0,3	5,5±0,5	<0,05	6,3±0,3	5,3±0,2	<0,05

4. Социальная пластичность	9,5± 0,2	7,1± 0,6	<0,05	9,3± 0,5	7,9± 0,3	<0,05	9,0±0,7	7,5± 0,4	<0,05
5. Темп или скорость	7,2± 0,3	7,1± 0,2	>0,05	9,0± 0,5	7,2± 0,6	<0,05	9,1±0,8	7,0± 0,4	>0,05
6. Социальный темп	6,8± 0,5	6,9± 0,8	>0,05	5,6± 0,5	6,0± 0,4	>0,05	7,8±0,8	8,0± 0,6	>0,05
7. Эмоциональность	5,2± 0,4	7,0± 0,5	<0,05	6,0± 0,5	7,5± 0,4	<0,05	6,1±0,6	7,8± 0,5	<0,05
8. Социальная эмоциональность	5,3± 0,3	4,0± 0,3	<0,05	3,5± 0,3	2,5± 0,5	<0,05	4,3±0,3	4,8± 0,7	>0,05
9. Контрольная шкала	3,4± 0,2	4,9± 0,3	<0,05	3,2± 0,1	4,1±0,2	<0,01	2,8±0,2	3,0± 0,2	>0,05

Поименная оценка психологических характеристик структуры темперамента испытуемых первой группы по шкале «предметная эргичность» (таблица 27,28,29) показала следующее. Высокие значения выявлены в среднем у 61,5; 55 и 58,4%, в норме у 38,5; 35 и 34,2% испытуемых. Низкие значения зарегистрированы только у подростков 13-14 и 15-16 лет, соответственно 10 и 7,4%. В группе «риска» высокие значения зафиксированы у 25,1; 12,2 и 29,9% учащихся; в норме соответственно – 39,2; 24,4 и 33%; низкие у 35,7; 63,4 и 27,1% испытуемых.

Таблица 27

Оценка психологических характеристик структуры темперамента подростков 11-12 лет

Аспекты структуры темперамента	Благополучные, n=99						Группа «риска», n=28					
	высокий		норма		низкий		высокий		норма		низкий	
	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%
1. Предметная эргичность	61	61,5	38	38,5	0	0	7	25,1	11	39,2	10	35,7
2. Социальная эргичность	30	30,8	57	57,7	12	11,5	6	21	16	59	6	20
3. Пластичность	8	7,7	50	50	42	42,3	3	10	9	30	16	60
4. Социальная пластичность	83	84,6	16	15,4	-	-	6	21	7	25	15	53,6
5. Темп или скорость	26	27	61	61,5	12	11,5	14	50	3	10	11	40

6. Социальный темп	18	19,2	64	65,4	17	15,4	9	30	16	60	3	10
7. Эмоциональность	9	9,1	37	37,3	53	53,5	14	50	8	30	6	20
8. Социальная эмоциональность	35	35,4	45	45,5	19	19,2	-	0	6	20	22	80

Таблица 28

Оценка психологических характеристик структуры темперамента подростков 13-14 лет

Аспекты структуры темперамента	Благополучные, n=102						Группа «риска», n=41					
	высокий		норма		низкий		высокий		норма		низкий	
	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%
1. Предметная эргичность	56	55	36	35	8	10	5	12,2	10	24,4	26	63,4
2. Социальная эргичность	51	50	41	40	8	10	12	30,1	14	32,9	15	37
3. Пластичность	39	38,1	52	51,4	9	10,5	3	10	17	38,4	21	51,6
4. Социальная пластичность	36	35,6	46	45,3	18	19,1	5	12,4	20	49,4	16	38,2
5. Темп или скорость	32	31,1	50	48	18	20,9	10	24,3	14	33,2	17	41,5
6. Социальный темп	49	49,1	39	38,7	12	12,2	11	25,7	18	44,9	12	29,4
7. Эмоциональность	14	14,7	42	41,9	44	43,7	16	39,9	19	45	6	15,1
8. Социальная эмоциональность	23	22,8	63	62,7	14	14,5	6	15,1	19	45	16	39,9

Существенное преимущество испытуемых первой группы, по сравнению с социально дезадаптированными подростками, свидетельствует о том, что «благополучные» подростки имеют более высокую потребность в освоении нового, их характеризует стремление к позитивной деятельности, получению новых знаний. Как правило, «благополучные» учащиеся предрасположены к продуктивному умственному труду.

Оценка психологических характеристик структуры
темперамента подростков 15-16 лет

Аспекты структуры темпера- мента	Благополучные, n=88						Группа «риска», n=38					
	высокий		норма		низкий		высокий		норма		низкий	
	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%
1. Пред- метная эргичность	51	58,4	30	34,2	7	7,4	11	29,9	13	33	14	27,1
2. Социаль- ная эргич- ность	55	62,4	28	32,2	5	5	10	25,4	13	35,2	15	39,4
3. Пла- стичность	48	54,6	34	38,5	6	7,9	6	12,1	18	49,1	14	38,8
4. Соци- альная пластич- ность	44	50,1	30	34,6	14	15,3	4	10,9	19	50	15	39,1
5. Темп или ско- рость	43	48,9	39	44,9	6	6,2	5	12,8	12	32,7	21	54,5
6. Соци- альный темп	39	44,5	37	42,7	12	12,8	19	49,5	13	35,1	6	15,4
7. Эмо- циональ- ность	11	12,5	32	36,3	45	51,2	18	47,3	14	36,8	6	15,8
8. Соци- альная эмоцио- нальность	43	49,2	31	35,4	14	15,4	12	30,8	15	39,5	11	29,7

Что касается «социальной эргичности» (потребность в социальных контактах, стремление к лидерству), достоверных различий в группе 11-12-летних выявлено не было (таблица 27). Наиболее существенно потребность в социальных контактах, общительность, стремление к лидерству проявляются в 13-14 и 15-16 лет. При этом данные качества наиболее полно представлены в группе социально адаптированных подростков ($p < 0,01$). Так, высокие значения по данной шкале (таблицы 28,29) имеют 50 и 62,4%, в норме 40 и 32,2%, низкие – 10 и 5% благополучных учащихся. В группе «риска» низкие значения зарегистрированы у 37 и 39,4%, в норме – 32,9 и 35,2%, высокие – 30,1 и 25,4%.

Это дает основание считать, что большинство дезадаптированных подростков стараются избегать социальных контактов, замкнуты, пассивны в социально-значимых видах деятельности.

По шкале «пластичность» в группах 11-12-летних испытуемых достоверных различий выявлено не было ($p > 0,05$). Однако в группе 13-14-летних и 15-16-летних испытуемых различия достоверны в пользу «благополучных»

учащихся ($p < 0,05$). Это позволяет сделать вывод, что социально дезадаптированные подростки стараются избегать разнообразных форм поведения, склонны к монотонной работе. Их больше интересуют известные им виды деятельности.

Средние баллы, показанные испытуемыми по шкале «социальная пластичность», достоверно выше у «благополучных» учащихся во всех возрастных группах ($p < 0,05$). Высокие значения зарегистрированы в среднем у 84,6; 35,6 и 50,1%, в норме у 15,4; 45,3 и 34,6%, низкие у 19,1% 13-14-летних и 15,3% у 15-16-летних подростков. В группе «риска» средние показатели достоверно ниже ($p < 0,05$).

Это свидетельствует о больших возможностях благополучных учащихся в сфере социальных отношений. Они, в отличие от подростково-девиантов, имеют широкий набор коммуникативных программ, легко вступают в контакты, легко переключаются в процессе общения.

Характеристика двигательных способностей (моторно-двигательных актов) испытуемых изучалась по шкале «темп или скорость» и «социальный темп». Баллы, набранные подростками 11-12 лет, как в первой, так и во второй группе сравнительно одинаковы ($p > 0,05$). Это говорит о том, что быстрота моторно-двигательных актов и скоростных характеристик в этом возрасте не оказывает существенного влияния на скорость выполнения операций при выполнении предметной деятельности.

Однако различия в группах испытуемых 13-14 и 15-16 лет по шкале моторно-двигательных актов достоверно выше ($p < 0,05$) у «благополучных» учащихся. Так, высокие значения выявлены в среднем у 42,4%, в норме у 44,2% и низкие – у 13,4% испытуемых. В группе «девиантов» аналогичные показатели составляют 28,1; 36,5 и 35,4%. Это свидетельствует о более низких способностях социально дезадаптированных подростков в проявлении скоростных моторно-двигательных действий.

Наиболее существенные различия в группах испытуемых выявлены в показателях, характеризующих эмоциональное состояние и эмоциональную чувствительность в коммуникативной сфере.

По шкале «эмоциональность» различия во всех возрастных группах достоверны ($p < 0,05$). При этом более высокие значения зарегистрированы среди учащихся, относящихся к группе дезадаптированных подростков (таблица 26). Согласно методике оценки эмоционального состояния, значения выше нормы и высокие свидетельствуют о высокой чувствительности испытуемых к стрессу, ощущению неуверенности, тревоги, неполноценности, высоком беспокойстве по поводу учебы, взаимоотношений со сверстниками. Низкие значения аналогичных показателей в группе «благополучных» учащихся говорят о спокойствии, уверенности, незначительных эмоциональных переживаниях.

По шкале «социальная эмоциональность» (таблица 26), наоборот, показатели социально адаптированных испытуемых как по абсолютным значениям, так и в процентном отношении достоверно превосходят результаты дезадаптированных подростков (таблицы 27,28,29).

Высокие показатели испытуемых первой группы свидетельствуют о высокой эмоциональности в коммуникативной сфере, высокой чувствительности к неудачам в общении. Испытуемые второй группы, имея показатели ниже нормы и низкие, характеризуются низкой эмоциональной чувствительностью.

Таким образом, проведенные исследования позволили выявить у детей и подростков группы «социального риска» отклонения в функционировании психологических свойств «предметно-деятельного» и «коммуникативного» аспектов темперамента.

Установлено, что в показателях, характеризующих общую активность (предметная и социальная эргичность, пластичность и социальная пластичность), эмоциональное состояние (эмоциональность, социальная эмоциональность), социально дезадаптированные подростки показали достоверно хуже результаты, чем их «благополучные» сверстники. Эти особенности темперамента проявляются в пассивности, в нежелании умственного напряжения, низкой вовлеченности в процесс деятельности, замкнутости, низкой потребности к вступлению в социальные контакты. Низкая эмоциональность в коммуникативной сфере, ощущение неуверенности и тревоги, высокое беспокойство по поводу учебы, высокая чувствительность к неудачам – эти психологические особенности эмоционального состояния зарегистрированы в среднем у 42,5% подростков-девиантов, относящихся к группе социального риска. Особенности «предметно-деятельного» и «коммуникативного» аспекта темперамента уже проявляются в младшем возрасте, а наиболее существенные различия отмечаются в 13-14 и 15-16 лет.

4.4 Исследование психофизиологических свойств личности детей и подростков с признаками девиантного поведения

Исследование особенностей психофизиологических свойств личности двух групп испытуемых (благополучных и учащихся группы риска) проводилось с помощью теппинг-теста, позволяющего изучить силу нервной системы, ее подвижность и уравновешенность.

Варианты проявления индивидуально-типологических особенностей подростков различных возрастных групп представлены в таблице 30 и на рисунках 4,5.

Результаты тестирования (расстановка точек правой рукой) свидетельствуют о том, что показатели работоспособности в группе «благополучных» подростков 11-12 и 15-16 лет снижаются недостоверно ($p > 0,05$) ко второй серии в среднем у 23,2 и 21,4%, а в возрастной группе 13-14-летних (21,8%) несущественно ($p > 0,05$) повышаются. Максимальный уровень работоспособности отмечается в начале тестирования у большинства 11-12 и 15-16-летних испытуемых (в среднем у 61,3%), а у 13-14-летних (51,4%) к завершению последней серии (таблица 30, рисунок 4).

Разброс результатов в каждой серии незначителен, отсутствие достоверных различий между первой и второй серией, высокий суммарный показатель всех этапов измерений свидетельствует о силе, подвижности и уравновешенности нервной системы.

Несколько иная картина среди подростков, отнесенных к «группе риска». Во всех возрастных группах отмечено существенное ($p < 0,05$) снижение работоспособности к завершению 10 серии соответственно у 52,3; 44,1; 43,7% испытуемых. На последующих этапах тестирования наблюдается незначительное ($p > 0,05$) повышение работоспособности у 28,9% 11-12 и 25,9% 13-14-летних подростков, что свидетельствует о временной мобилизации. В группе 15-16-летних работоспособность менялась волнообразно. Повышенная работоспособность зарегистрирована в начале первой серии у 34,7% учащихся.

Для большинства испытуемых всех возрастных групп (в среднем 64,2% учащихся) характерна высокая разность показателей ($p < 0,05$) между первой и второй серией, существенный разброс показателей между измерениями (таблица 30). Все это позволяет говорить (согласно методике оценки теста) о неудовлетворительном состоянии нервной системы подростков «группы риска», а именно, ее подвижности и уравновешенности. Суммарный показатель всех серий у подростков 13-14 и 15-16 лет достоверно хуже ($p < 0,01$), чем у их сверстников из группы «благополучных» учащихся (таблица 30).

Аналогичные данные получены и на втором этапе тестирования – расстановка точек левой рукой (таблица 26, рисунок 5).

Анализ возрастной динамики суммарного показателя всех серий (рисунок 6) показал следующее. В группе «благополучных» учащихся данный показатель достоверно ($p < 0,01$) улучшается в каждой возрастной группе и максимального уровня достигает в 16 лет.

У подростков второй группы суммарный показатель всех серий достоверно повышается ($p < 0,01$) к 13-14-летнему возрасту с последующим существенным ухудшением ($p < 0,01$) к 15-16 годам. При этом существенные различия между испытуемыми первой и второй групп в пользу «благополучных» выявлены только в группе 13-14 и 15-16-летних подростков.

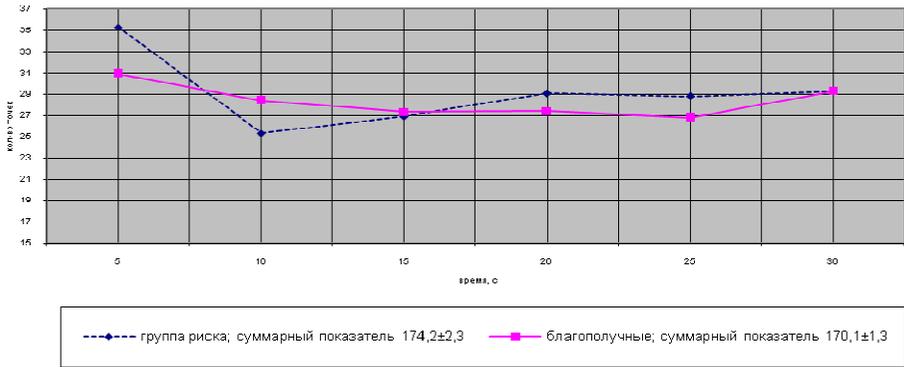
Итак, результаты исследований позволили установить значительные отклонения в проявлении психофизиологических свойств высшей нервной деятельности подростков «группы риска», что проявляется в слабости нервной системы, ее недостаточной подвижности и неуравновешенности в среднем у 54,6% испытуемых.

Таблица 30

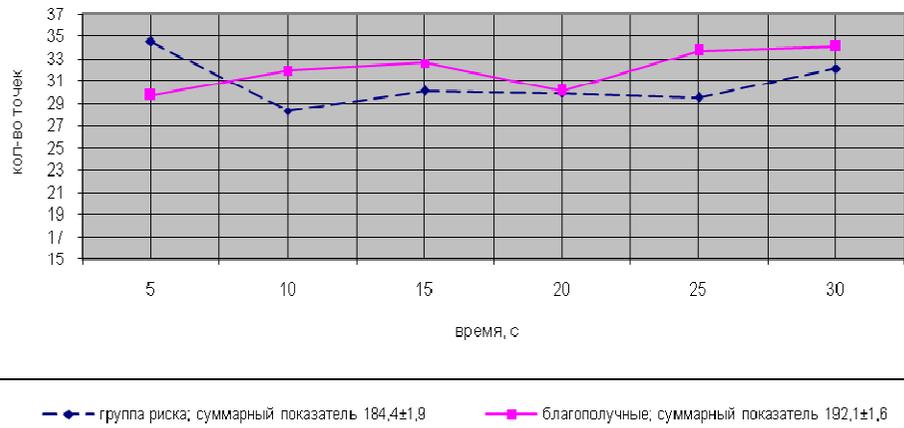
Показатели психофизиологических свойств детей и подростков 11-16 лет

№ п/п	Показатели	Возрастные группы										
		11-12 лет			13-14 лет			15-16 лет				
		Благополучные n=122		Группа риска n=33	Благополучные n=102		Группа риска n=49	Благополучные n=65		Группа риска n=54		P
		M ± m	M ± m	P	M ± m	M ± m	M ± m	M ± m	M ± m			
Тест 1	Теплинг-тест											
	Квадрат №1	30,9±1,3	35,1±1,8	<0,05	29,7±1,5	34,5±2,2	>0,05	36,9±2,9	30,0±0,9	<0,05		
	Квадрат №2	28,4±1,5	25,3±3,2	>0,05	31,9±1,7	28,3±2,3	>0,05	31,9±2,1	24,8±0,9	<0,05		
	Квадрат №3	27,3±1,1	26,9±3,6	>0,05	32,6±1,3	30,1±1,3	>0,05	33,7±2,7	29,8±1,4	>0,05		
	Квадрат №4	27,4±1,2	29,1±1,9	>0,05	30,1±1,4	29,9±1,8	>0,05	32,7±1,7	26,0±1,7	<0,05		
	Квадрат №5	26,8±1,2	28,8±2,1	>0,05	33,7±1,6	29,5±1,8	>0,05	34,3±2,6	31,4±1,6	>0,05		
	Квадрат №6	29,3±1,2	29,0±1,4	>0,05	34,1±1,9	32,1±1,7	>0,05	32,7±1,7	27,9±1,9	>0,05		
	Суммарный показатель	170,1±1,3	174,2±2,3	>0,05	192,1±1,6	184,4±1,9	<0,05	204,6±2,2	169,9±1,4	<0,01		
		Левая рука										
	Квадрат №1	24,8±1,8	29,0±1,3	<0,05	30,9±0,9	27,3±0,9	>0,05	32,4±2,6	26,0±1,8	<0,05		
	Квадрат №2	29,8±1,1	25,5±1,4	<0,05	29,1±0,8	27,7±0,5	>0,05	29,8±1,7	20,4±2,5	<0,05		
	Квадрат №3	24,5±1,1	23,4±2,3	>0,05	28,9±1,0	25,5±0,3	>0,05	29,7±2,6	23,8±1,7	<0,05		
	Квадрат №4	22,7±1,4	24,8±1,1	>0,05	29,0±2,0	25,3±2,4	>0,05	28,5±2,6	23,6±2,1	<0,05		
	Квадрат №5	23,0±0,9	23,5±2,4	>0,05	27,5±1,2	24,3±2,5	>0,05	28,4±2,6	24,4±2,5	>0,05		
	Квадрат №6	24,3±1,1	24,3±1,6	>0,05	26,9±1,7	24,5±1,8	>0,05	30,3±2,3	22,8±2,1	>0,05		
	Суммарный показатель	149,1±1,2	150,5±1,7	>0,05	179,3±1,3	154,6±1,4	<0,01	179,1±2,4	141,0±2,1	<0,01		

11-12 лет



13-14 лет



15-16 лет

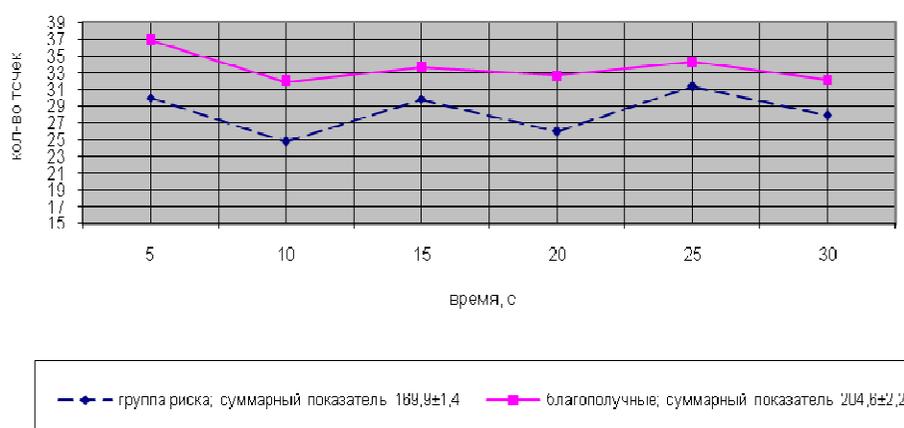
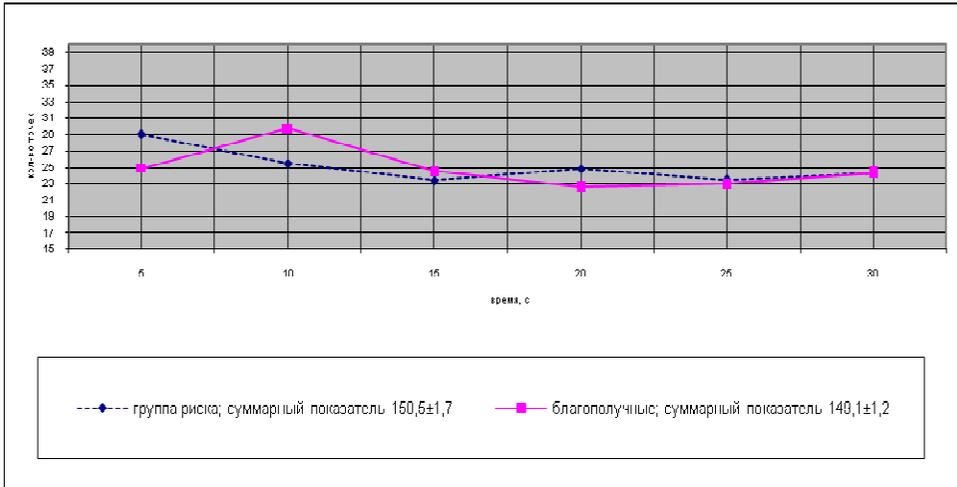


Рис.5. (правая рука).

11-12 лет



13-14 лет



15-16 лет

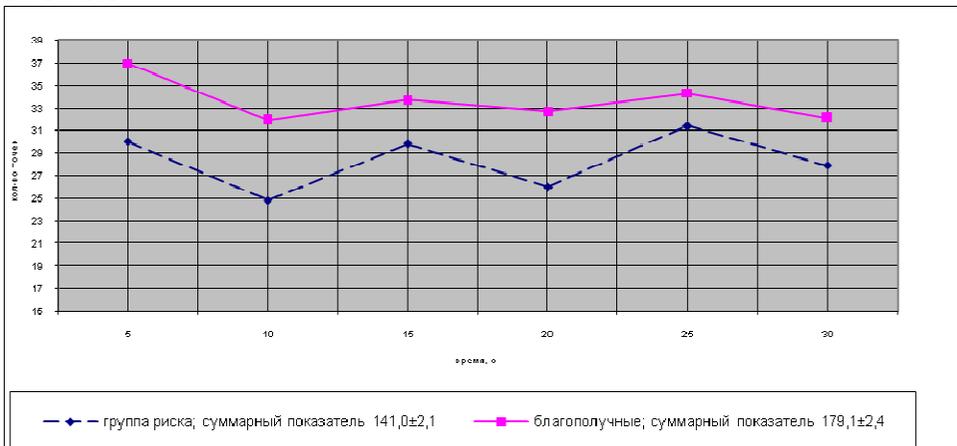
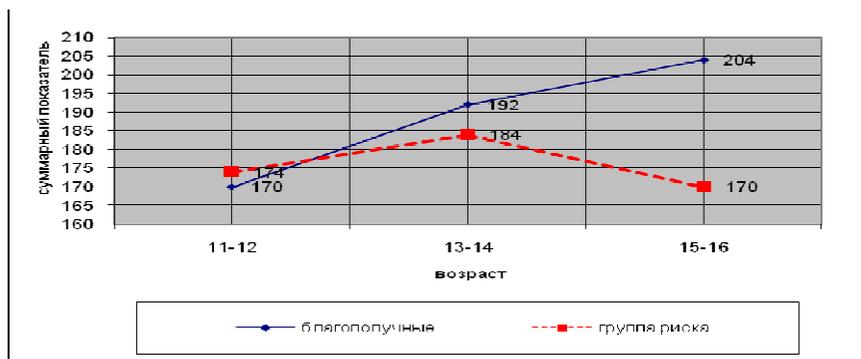


Рис.6. Динамика работоспособности испытуемых по показателям теппинг-теста (левая рука)

Правая рука



Левая рука

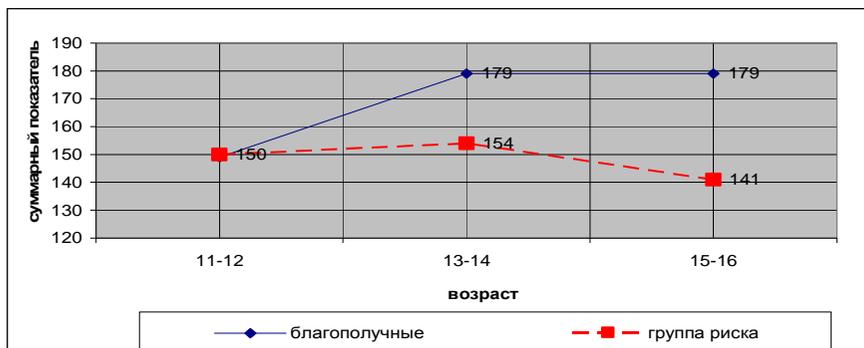


Рис. 7. Возрастная динамика суммарного показателя теппинг-теста у испытуемых различных возрастных групп

Подводя итог проведённым исследованиям по изучению индивидуально-типологических свойств личности детей и подростков, относящихся к группе социального риска, можно сделать следующее заключение:

1. Социально дезадаптированные подростки по большинству показателей, характеризующих психофизиологические свойства личности, достоверно отстают от своих сверстников из группы «благополучных» учащихся. Психическая напряженность уже отмечается у младших школьников. Высокий и повышенный уровень общей тревожности зарегистрирован в среднем у 35% 11-12-летних дезадаптированных подростков. Среднестатистическая самооценка личности у большинства испытуемых находится в пределах нормы, а 32,4% школьников имеют низкий показатель. Около 33,3% испытуемых характеризуются пассивностью, низким уровнем активности, вовлеченностью в позитивную деятельность; 39,1% - испытывают трудности межличностного общения, в подборе форм социального взаимодействия; в среднем

около 50% чувствуют неуверенность, психическую неустойчивость в общении со сверстниками, повышенную тревожность.

2. К 13-14-летнему возрасту достоверно повышается общая, школьная и межличностная тревожность в среднем у 64,8; 41,2 и 45,4% испытуемых. С повышением уровня общей тревожности снижается существенно ($p < 0,05$) в среднем у 48,3% самооценка личности. Среднестатистическое снижение самооценки до 3 и ниже баллов свидетельствуют о возможной депривации личности к 14-летнему возрасту. Ухудшаются и характеристики основных аспектов темперамента. В среднем для 50% 13-14-летних дезадаптированных учащихся характерна незначительная потребность в социальных контактах, уход от позитивно-активной деятельности, замкнутость, низкие умственные способности. Около 44,9% испытывают трудности вступления в социальные контакты, плохо переключаются с одного вида деятельности на другой; 42,5% подростков имеют низкую эмоциональность, испытывают неуверенность, неполноценность, тревогу.

3. К 15-16 годам изучаемые показатели практически остаются на уровне 13-14-летних дезадаптированных подростков, что свидетельствует о возможной стабилизации негативных личностных качеств.

4. К информативным тестами психофизической предрасположенности детей, подростков и молодежи к употреблению психоактивных веществ следует отнести:

- теппинг-тест (для изучения состояния нервной системы);
- тест Кондаша (оценка различных видов тревожности);
- самооценка личности; тест Русалова (оценка структуры темперамента);
- дифференцировка мышечных усилий; челночный бег 5x10м (ловкость);
- прыжок в длину с места (в стандартных и усложнённых условиях).

Глава 5. Физкультурно-оздоровительные технологии профилактики зависимости от психоактивных веществ среди детей, подростков и молодежи

Кардинальное преобразование российского общества, его трансформация из тоталитарного в демократическое, из административного в рыночное обозначили острые проблемы в политической и экономической жизни страны.

Изменились ценностные ориентации общества. Морально-нравственные установки, существовавшие в советские времена, отвергнуты обществом. Как следствие, основная масса населения столкнулась с потерей ценностных ориентиров, обесцениванием образования, порядочности, уважения к законам. Негативные последствия неблагополучия в обществе сказались и на семье. Семейное неблагополучие, следствием которого является деформация процесса социализации детей и подростков, привело к тому, что в настоящее время в России наблюдается устойчивая тенденция к значительному росту потребления алкогольных напитков, наркотических и токсических веществ с одновременным снижением возраста приобщающейся к ним молодежи. Высокие темпы роста наркомании и связанная с ней подростковая преступность наглядно показывают, что подростки составляют наиболее криминально активную часть населения, а ее ежегодный рост дает основание предполагать, что в ближайшее время положительные сдвиги маловероятны, если не будут приняты кардинальные меры по улучшению системы профилактики злоупотребления наркотиками.

В сложившейся ситуации приоритетным направлением борьбы с наркоманией является, на наш взгляд, создание системы, ориентированной не на последствия приема психоактивных веществ, а на раннее выявление лиц, предрасположенных к их употреблению.

Учитывая имеющиеся данные (Т.А. Карбышева, 1995; Т.Н. Краснобаева, 1996; О.В. Ткач, 1999; Н.Б. Ануфрикова, 2000; М.Н. Жуков, 2005; А.Э. Буров, 2005; В.А. Кабачков, В.А. Куренцов, 2002-2012; А.А. Ромашов, 2007 и др.) о возможности переориентации антиобщественной направленности учащихся, мы предлагаем модели физкультурно-оздоровительных программ профилактики зависимости от психоактивных веществ среди детей и подростков 11-16 лет.

В основу построения программы положены следующие положения:

- этапность реализации программы;
- учебно-воспитательный процесс должен иметь оздоровительно-профилактическую направленность и способность к формированию интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- средства и методы физического воспитания должны быть адекватны личностным особенностям занимающихся, отвечать их интересам и способствовать коррекции физического и психоэмоционального состояния;

- в качестве средств физического воспитания использовать упражнения игрового, силового характера с использованием тренажёров, элементов рукопашного боя и единоборств.

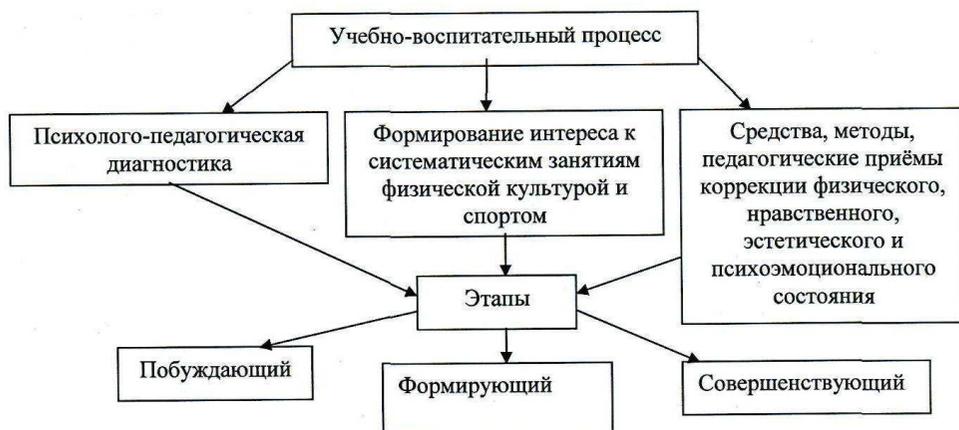


Рис. 8. Модель программы построения учебно-воспитательного процесса с детьми и подростками группы социального риска

Экспериментальная программа профилактики наркомании среди детей и подростков состоит из трёх взаимосвязанных блоков: методики психолого-педагогической диагностики личности, формирования интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями, средств и методов коррекции физического, нравственного и психоэмоционального состояния (рис. 8).

Для каждого блока определены задачи, подобраны средства, методы педагогического воздействия, которые решаются в ходе учебно-воспитательного процесса в течение трёх этапов – побуждающего, формирующего, совершенствующего.

Побуждающий этап включает в себя период обучения детей и подростков в образовательных учреждениях. В задачи педагогов, педагогов-психологов, преподавателя (тренера, инструктора) физической культуры входит привлечение учащихся к систематическим занятиям физическими упражнениями; создание предпосылок к формированию интереса к физкультурно-спортивной деятельности; психолого-педагогическая диагностика личности, которое включает изучение физической подготовленности, психоэмоционального состояния и ближайшего социального окружения. С учётом полученных данных осуществляется набор средств, методов и педагогических приёмов, направленных на коррекцию отклоняющегося поведения.

Формирующий этап включает совершенствование индивидуальных для каждого учащегося средств и методов коррекции психического состояния (уровня тревожности, агрессивности, самооценки личности) в сочетании с

комплексным развитием двигательных качеств, направленных на формирование личности, воспитание морально-волевых и нравственных качеств.

На совершенствующем этапе осуществляется формирование устойчивых нравственных привычек поведения; коррекция физических и психофизических качеств, воспитываются волевые, высоконравственные и духовные ценности; создаётся устойчивый интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Для решения задач коррекции отклоняющегося поведения несовершеннолетних определены следующие основные педагогические и организационные принципы:

- образовательная направленность учебного процесса, основное внимание уделялось обучению двигательным действиям и навыкам в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

- воздействие комплекса педагогических приёмов должно обеспечивать ситуацию успешности в обучении;

- предоставление возможности детям реализации всех своих способностей в различных формах учебной и внеучебной физкультурно-спортивной деятельности;

- использования в методике проведения занятий по физической культуре приемов совместной деятельности преподавателя и учащихся.

Содержательная сторона программы предусматривала:

- изучение личностных особенностей детей и подростков группы социального риска;

- адекватность содержания учебно-воспитательных занятий интересам и потребностям занимающихся, способствующих привлечению подростков в спортивную деятельность с последующим формированием интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

- направленность форм, средств, методов педагогического воздействия на стабилизацию психофизического состояния, формирование морально-волевых, нравственных качеств.

Механизмы реализации коррекционной работы с подростками-девиантами в процессе учебно-воспитательного процесса осуществляются в следующих направлениях:

1. Мероприятия в ходе учебного процесса предусматривают психолого-педагогическую диагностику, формирование интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями, повышение двигательной подготовленности и воспитание морально-волевых и нравственных качеств.

2. Внеурочные мероприятия предусматривают использование средств, методов и педагогических приёмов из арсенала физической культуры и спорта на коррекцию физического, нравственного и психоэмоционального состояния несовершеннолетних.

3. Мероприятия в сфере семьи с преимущественной направленностью на восстановление внутрисемейных отношений и формирование здорового образа жизни.

4. Мероприятия, проводимые с сотрудниками КДН.

5.1 Организация и методика проведения уроков физической культуры с использованием подвижных и спортивных игр в ходе учебного процесса

Уроки физической культуры по специально разработанной программе с использованием подвижных и спортивных игр предусматривают теоретическую подготовку, подбор средств и методов для целенаправленного развития основных физических качеств, формирование интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, коррекцию нравственного и психофизического состояния испытуемых. Распределение учебных часов отображено в годовом – плане графика (таблица 31).

Таблица 31

Годовой план-график прохождения учебного материала по физической культуре

Базовая часть	Часы	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
1. Основы знаний о физической культуре	В процессе занятий				
Практические занятия					
1. Лёгкая атлетика	15	9			6
2. Гимнастика	12	3	7		2
3. Подвижные и спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол)	22	6	8		8
4. Лыжная подготовка	17			17	
5.ЛФК	6	2		2	2
Итого	72	20	15	19	18

Теоретическая подготовка

Важное место в процессе воспитательной работы с детьми и подростками отводится теоретической подготовке. Она проводится в форме бесед, лекций, «круглых столов», встреч с психологами, сотрудниками правоохранительных органов, спортсменами.

Беседы, разъяснения проводятся в ходе учебно-воспитательного процесса 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 конце (удовлетворенность проведением занятий) и в середине (сложившаяся или специально созданная ситуация).

Лекции, «круглые столы», встречи с интересными людьми проводятся в свободное от занятий время. Примерная тематика лекционного материала приводится ниже:

Для учащихся 11-12 лет:

1. Занятия спортом и всестороннее развитие личности.
2. Культура поведения в общественных местах
3. Влияние табакокурения и алкоголя на организм человека.

4. Гигиена, закаливание организма.
5. Роль физической культуры и спорта в профилактике наркотической зависимости среди детей и подростков.
6. Личность человека и ее составляющие.
7. Моя семья.
8. «Курить — здоровью вредить».
9. «Опасная зависимость» - поговорим о наркотиках.
10. «Горят огни на перекрёстках» (правила дорожного движения).
11. Наша Родина Россия.
12. Москва - главный город нашей Родины.
13. Наши защитники.

Для подростков 13-14 лет:

1. Родители и Я.
2. Родители глазами детей.
3. Личность человека и ее составляющие.
4. Предназначение в жизни.
5. Уроки вежливости.
6. «Буква закона» (разговор о Конвенции и правах ребёнка).
7. «Звёзды смотрят на нас» (знакомство с астрономией).
8. Поговорим о взаимоотношениях.
9. Вредные привычки и как от них избавиться.
10. «Горят огни на перекрёстках» (правила дорожного движения).
11. Военная слава России.
12. Мой район и мой город, в котором я живу.
13. Этот День победы.

Для юношей 15-16 лет:

1. Анонимные истории подростков.
2. Бесконфликтное общение в семье.
3. Здоровый образ жизни: единство умственного и физического труда.
4. Духовное и физическое здоровье человека.
5. Ответственность несовершеннолетних перед законом (по материалам Уголовного Кодекса РФ).
6. Основа здоровья — активный творческий труд.
7. Спорт как воспитательный фактор приобщения людей к коллективизму и взаимопониманию, как метод самопознания.
8. Живи, земля.
9. Кем быть?
10. Речевой этикет.
11. Для чего человеку имя?
12. Поговорим о российском кино.
13. «Горят огни на перекрёстках» (правила дорожного движения).
14. День Военно-воздушных сил России.

Практический раздел

Как было сказано выше, основу содержания занятий в учебное время составляют уроки физического воспитания с основной направленностью на укрепление здоровья, коррекцию психоэмоционального состояния, а также развитие основных физических качеств. В качестве средств используются специально подобранные физические упражнения, направленные на развитие основных физических качеств: общей выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.

Общая физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движений. Основной задачей в процессе воспитания быстроты является повышение функциональных возможностей организма, определяющих скоростные характеристики движений в различных видах деятельности. В качестве средств воспитания быстроты используются упражнения, которые можно выполнить с максимальной скоростью. Данные упражнения должны быть просты по технике исполнения, хорошо освоены занимающимися, их продолжительность должна быть такой, чтобы к концу выполнения их скорость не снижалась вследствие утомления. Основными методами воспитания быстроты движений являются повторный, повторно-прогрессирующий и переменный. Используются следующие упражнения:

- бег на короткие дистанции из различных исходных положений;
- беговые упражнения на месте и в движении с максимальной частотой шагов;
- бег с максимальной скоростью и резким изменением направлений; прыжки в длину с места, разбега;
- метание теннисного мяча по внезапно появляющимся целям;
- ведение баскетбольного мяча с изменением направления, скорости, обводка препятствий;
- броски мяча различными способами по сигналам; перемещение парами с передачей мяча;
- нападающий удар в волейболе и другие;
- прохождение дистанции 100-200 м на лыжах с несколькими ускорениями; повторное прохождение отрезков 150-200 м на скорость; эстафеты и другие.

Упражнения для развития общей выносливости. Формирование общей выносливости обеспечивается длительным выполнением тренировочной нагрузки в режиме, который соответствует умеренной и большой мощности. ОВ развивается посредством разнообразных физических упражнений, вовлекающих в работу более 2/3 мышц тела.

Наилучшими средствами её воспитания являются нижеприведенные упражнения:

- спортивная ходьба в быстром темпе на дистанцию 150-200 м;
- спортивная ходьба на 600 м; бег в равномерном темпе с

постепенным увеличением продолжительности бега с 5-8 минут до 20;

- кроссовый бег на дистанции от 1000 м до 3000 м и другие. Участие в туристических походах и соревнованиях по спортивному ориентированию;
- повторное прохождение отрезков 150-200 м на лыжах; прохождение дистанции 3 км с переменной скоростью;
- прохождение дистанции 5 км.

Развитие силовых качеств. Основной задачей воспитания силы как физического качества является всестороннее её развитие с целью обеспечения проявления силовых возможностей человека в различных видах деятельности. Средствами воспитания силы являются силовые упражнения, которые можно разделить на две группы:

1). Упражнения с внешним сопротивлением. В качестве внешнего сопротивления используется масса различных предметов (штанга, гири, гантели, набивные мячи, противодействия партнера, сопротивление упругих предметов, сопротивление внешней среды, упражнения на тренажерных устройствах).

При выборе внешнего сопротивления необходимо придерживаться следующих методических приёмов:

- вес предметов должен подбираться в соответствии с физической подготовленностью занимающихся. В занятиях необходимо чередовать упражнения с предметами и без предметов;
- для выполнения упражнений с противодействием партнера подбор пар производится с учетом веса и роста занимающихся;
- упражнения с сопротивлением внешней среды включают в себя бег по песку, снегу, воде, в гору и т.п.

2). Упражнения, отягощенные весом собственного тела. К ним относятся отжимания, подтягивания, подъёмы из виса в упор, лазания по канату и т.д.

Упражнения для развития ловкости. Воспитание ловкости сводится к воспитанию способности осваивать координационно-сложные двигательные действия и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Основной путь формирования ловкости - овладение новыми разнообразными двигательными навыками и умениями. Поэтому для её развития могут быть использованы любые упражнения, являющиеся в определенной степени новыми. К ним относятся:

- общеразвивающие упражнения на согласованность движений, бег в сочетании с поворотами и прыжками;
- бег спиной вперед, боком, с изменением направлений;
- метание легкоатлетических снарядов из различных исходных положений, после прыжков, поворотов;
- метание в цель в ускоренном темпе; метание в цель попеременно двумя руками; прыжки в длину, стоя боком (спиной) в направлении прыжка;
- прыжки в длину, в высоту различными способами;

- прыжки с поворотами и другие.

Упражнения на гимнастических снарядах; акробатические упражнения; прыжки с поворотами на 30, 180 и 360 градусов с последующим кувырком; кувырки вперед через вращающуюся скакалку; соскоки со снарядов с поворотами; упражнения в балансировании и другие.

Чередование лыжных ходов; преодоление неровностей; повороты на месте и в движении; элементы слалома.

В таблице 32,33,34 приведены параметры нагрузок, направленные на развитие общей выносливости, скоростно-силовых и силовых способностей учащихся.

Таблица 32

Педагогические параметры нагрузок, направленных на развитие общей выносливости

Упражнения	Кол-во серий	Кол-во повторений	Интервалы отдыха между повторениями, мин	Интервалы отдыха между сериями
Повторный бег на дистанцию 100-200 м Скорость 75-85% от мах	3-4	3-4	3	10
Длина дист. 200, 300, 400 м Скорость 75-85 от мах	3-4	3-4	3	10
Спортивная ходьба от 150 до 600 м	2	2	5-10	15-20
Бег 100-200 м, интенсивность 70%	3-4	3-4	3	10
Подъем на лыжах 50-100 м Скорость 70% от мах	3-4	3-4	4	10-15
Прохождение дистанции на лыжах 1000-3000 м с переменной скоростью	1	-	-	-
Проплывание отрезков 25-50 м Скорость 75-85% от мах	3-4	3-4	3	10
Продолжительная игра в б/б, в/б				

Таблица 33

Педагогические параметры нагрузок скоростно-силовой направленности

Упражнения	Кол-во серий	Кол-во повторений	Интервалы отдыха между повторениями	Интервалы отдыха между сериями
Бег 30 м с хода	1-2	2-3	50-60 с	2-3 мин.
Бег 30 м со старта	1-2	2-3	50-60 с	2-3 мин

Повторный бег на дистанции 20-60 м	1-2	2-3	50-60 с	3 мин.
Челночный бег 5х10 м	2-3	2-3	50-60 с	2-3 мин
Слаломный бег с мах чистой шаг	2-3	2-3	50-60 с	2-3 мин
Слаломный бег с ведением б/б мяча	3	2-3	50-60 с	2-3 мин
Прыжки в длину с места, разбега, подскоки	3	2-3	50-60 с	2-3 мин
Метание различных предметов (мяча, гранаты)	4-5	3-4	1-2 мин.	10 мин.
Подъем на лыжах в высоту 20-30 м с мах скоростью	2-3	2-3	2-3 мин.	7-8 мин.
Проплывание отрезков 10-15 м с мах скоростью	2-3	2-3	30-40 с	3-5 мин.
Проплывание отрезков 25 м со скоростью 90% от мах	2-3	1-2	30-40 мин.	4-6 мин.

Таблица 34

Педагогические параметры нагрузок для развития силовых способностей

Упражнения	Кол-во серий	Кол-во повторений	Интервалы отдыха между повторениями, с	Интервалы отдыха между сериями, мин
Упражнения с внешним сопротивлением				
Вес отягощения 80-90 % от мах	3-4	6-8	60-90	3
	2-3	15-30	60-90	3
60-70 % от мах	4-5	15-30	60-90	3
	2-3	15-30	60-90	3
Упражнения с весом собственного тела (подтягивания, отжимания и т.д.)				
80-90 % от мах	2-3	-	60-90	3
	1-2	-	60-90	3
60-70 % от мах	3-4	-	60-90	3
	1-2	-	60-90	3

Подвижные игры

Для развития физических качеств рекомендуется использовать следующие подвижные игры.

Для детей 11-12 лет

- с преимущественным развитием быстроты: «Быстро по местам», «Вызов номеров», «Падающая палка», «Мяч капитану», эстафеты с различными предметами. Линейная эстафета с этапом до 40 м.;

- с преимущественным развитием силы: «Перетягивание каната», перетягивание и борьба в парах, «Бой петухов», «Гонка тачек», «Переправа с гимнастическими скамейками», эстафеты с прыжками, переносом партнера, набивных мячей.

- с преимущественным развитием ловкости: «Защита укреплений», «Попади в мяч», «Белые медведи», «Переправа через ручей», «Охотники», «Охотники и утки», «Борьба за мяч», «Лабиринт», «Попади в цель», эстафеты с преодолением препятствий;

- с преимущественным развитием общей выносливости: «Борьба за мяч», «Салки», «Мяч», «Гонка с выбыванием», «Слалом на равнине», «Кто выносливее» и др.;

- с преимущественным развитием гибкости: «Палку за спину», «Передача мячом», эстафета «Туннель».

Для подростков 13-14 лет:

- с преимущественным развитием быстроты: эстафеты с предметами, с передачей и ведением мяча, «Встречная эстафета», «Вызов номеров», «Третий лишний»;

- с преимущественным развитием ловкости: «Пионербол», «Перестрелка», «Передал, садись», «Удочка», «Попади в мяч», «Картошка»; с преимущественным развитием силы: «Перетягивание каната», «Тяни в круг», «Перетягивание в парах»;

- с преимущественным развитием выносливости: «Борьба за мяч», «Салки», «Гонка с выбыванием»;

- с преимущественным развитием гибкости: «Палка за спиной», «Мост».

Для юношей 15-16 лет:

- с преимущественным развитием быстроты: «Один вне игры», «Круговая эстафета», эстафета с предметами, «Линейные» эстафеты;

- с преимущественным развитием ловкости: «Мяч в воздухе», «Картошка», «Мяч в щит»;

- с преимущественным развитием силы: Эстафета с набивными мячами, «Слон».

- с преимущественным развитием выносливости: бег с препятствиями, «Всадники», «Бой петухов», «Салки ноги на вису»;

- с преимущественным развитием гибкости: «Мост» борцовский.

Спортивные игры

Волейбол - группа начальной подготовки

Теоретическая подготовка

- 1) Характеристика волейбола как вида спорта.
- 2) История развития волейбола в стране. Достижения отечественного волейбола на международных соревнованиях.

3) Контроль и самоконтроль в процессе занятий спортивными играми.

4) Основы технической и тактической подготовки волейболиста.

5) Правила соревнований по волейболу.

Специальная физическая подготовка

Для волейболиста характерно специфическое развитие и проявление таких специфических физических качеств, как сила, быстрота и ловкость. Ниже приводится перечень упражнений, направленных на развитие и совершенствование вышеуказанных качеств.

Упражнения для воспитания силы

1) Сгибание и разгибание кистей в лучезапястном суставе с гантелями. Вес отягощения подбирается исходя из подготовленности занимающихся.

2) Вращение кистей с гантелями.

3) Отталкивание от стены с акцентом на работу кистей рук.

4) Броски набивных мячей с акцентом на работу кистей рук.

5) Вращение кистями рук палки и наматывание на неё троса, к концу которого прикреплен груз.

6) В упоре лёжа отталкивание руками от пола и выполнение хлопка перед грудью.

7) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

8) Поднимание прямых (согнутых) рук в сторону, вперёд с отягощениями.

9) Жим штанги из-за головы, сидя на скамейке.

10) Приседание на одной и двух ногах, то же самое, но с отягощениями.

11) Прыжки со скакалкой, штангой на плечах.

12) Прыжки с места и с разбега с доставкой определенной отметки.

13) Прыжки на предметы (скамейка, конь и т.п.).

Упражнения для развития быстроты и прыгучести

1) Бег с максимальной скоростью по прямой, дугами, слаломный, челночный, со сменой темпа и внезапными остановками по зрительному сигналу.

2) Старты вперёд, в стороны, назад из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа, стоя спиной или боком).

3) Прыжки с места вперед, в стороны, после перемещения с последующей имитацией приёма и передачи мяча.

4) Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями); то же, но с отягощениями.

5) Прыжки с места вверх, вверх-вперед, в стороны, вверх-назад; то же с отягощениями; с поворотами (от 90 до 360 градусов) в обе стороны.

6) Прыжки с разбега с касанием различных ориентиров.

7) Подвижные игры, эстафеты.

Упражнения для развития ловкости

- 1) Одиночные и многократные кувырки в различных направлениях.
- 2) Прыжки вверх с поворотами, выполнением различных движений в воздухе (хлопок над головой, бросок мяча и т.п.).
- 3) Прыжки с подкидного гимнастического мостика с выполнением различных движений в воздухе.
- 4) Общеразвивающие упражнения на согласованность движений.

Баскетбол

Баскетбол - группа начальной подготовки

Теоретическая подготовка

- 1) Характеристика баскетбола как вида спорта.
- 2) История развития баскетбола в стране. Достижения отечественного баскетбола на международных соревнованиях.
- 3) Основы технической и тактической подготовки баскетболиста.
- 4) Правила соревнований по баскетболу.

Упражнения для развития силы

- разновидности ходьбы (то же самое, с отягощениями);
- приседание на одной и двух ногах с отягощениями, с сопротивлением партнера. Общеразвивающие упражнения с отягощениями;
- упражнения со штангой, гантелями, набивными мячами; подтягивания, отжимания в упоре; упражнения в сопротивлении и др.

Упражнения для развития быстроты

- повторный бег и рывки на максимальной скорости на отрезках до 25 м;
- бег на месте, с высоким подниманием бедра, отведением ног вперед, назад, семенящий бег;
- быстрые приседания, вставания;
- стартовые рывки по зрительным и звуковым сигналам;
- пробегание отрезков от 10 до 30 м с максимальной скоростью (5-7 повторений, отдых между повторениями от 1-1,5 мин). Ведение мяча с рывками, изменением направлений;
- эстафеты с ведением мяча различными способами и др.

Упражнения для развития общей выносливости

- многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости темпа, продолжительности бега. Рывки поперек баскетбольной площадки, пересекая боковые линии четыре раза подряд (3-5 раз, отдых между повторениями 1-2 мин). Ведение мяча вдоль площадки на время, передачи мяча на время в парах и др.

Упражнения для развития прыгучести

- прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении (то же, но с отягощениями);
- прыжки из глубокого приседа, тройной прыжок с места; приседания с отягощениями, доставание предметов на различной высоте толчком одной и двумя ногами и др.

Упражнения для развития ловкости.

- серийные прыжки через длинную скакалку или скамейку с мячом;
- обводка мяча вокруг туловища или ног (не касаясь их);
- подбросить мяч одной рукой из-за спины через плечо вверх и поймать его одной или двумя руками;
- эстафеты с ведением баскетбольного мяча и др.

Футбол

1. Упражнения без мяча: бег «змейкой» и «восьмеркой» (с изменяющейся скоростью); бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед.

2. Жонглирование мячом: ногами, головой.

3. Ведение мяча: внутренней частью подъема стопы (по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой»); внешней частью подъема стопы («змейкой» между стойками, по прямой с изменяющейся скоростью); попеременно внешней и внутренней поверхностью стопы с изменяющейся скоростью передвижения.

4. Удары: серединой подъема стопы с места и разбега по неподвижному, катящемуся и летящему мячу; после отскока от земли; с поворотом; пяткой ноги; головой по летящему мячу (стоя на месте и в прыжке).

5. Передача и остановка мяча: на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие); в движении; внутренней стороной стопы; грудью.

6. Вбрасывание мяча: из-за боковой линии, стоя на месте, с разбега.

7. Отбирание мяча у соперника: толчком плеча в плечо; выбиванием; наложением стопы на мяч; подкатом.

8. Обманные действия: индивидуальные с мячом и без мяча «финты»; «наступление на мяч»; «ложное продвижение», «с мячом мимо соперника»; «ложный замах».

Лечебная физическая культура

Для профилактики искривления позвоночника и формирования осанки применяются следующие комплексы упражнений.

Комплекс упражнений для учащихся младших возрастных групп:

1. И.п. — лёжа на животе, кисти под подбородком. Поднять голову и плечи, руки на пояс (лопатки соединить). Держать 3 счёта.

2. И.п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую ногу, затем левую, согнуть их в коленях, выпрямить и опустить.

3. И.п. — стоя на коленях, руки на пояс. Дыхательные упражнения. 2-3 раза.

4. И.п. — то же, что в упражнении № 1. Приподнять туловище и голову, руки в стороны, сгибать и разгибать пальцы (6-10 раз), возвратиться в и.п.

5. И.п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища. Движение ногами, как при езде на велосипеде.

6. И.п. — о.с., руки назад. Ладони развернуты — вдох, и.п. — выдох. 2-3 раза.

7. И.п. — сидя на стуле, руки вдоль туловища. Руки в стороны — вверх. 2-3 раза.

Комплекс упражнений для учащихся средних, старших возрастных групп:

1. И.п. — лёжа на животе, кисти под подбородок. Приподнять голову и туловище, руки вверх. Держать 3 счёта. Руки к плечам. Держать 3 счёта. Руки в стороны. Держать 3 счёта. Вернуться в и.п. 4-6 раз.

2. И.п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть ноги в тазобедренных и коленных суставах, разогнуть под углом 45 градусов и медленно опустить. 4-6 раз.

3. И.п. — стоя на коленях. Дыхательные упражнения. 2-3 раза.

4. И.п. — лёжа на животе, руки, согнутые в локтях, под подбородком. Поднять прямую правую ногу, потом левую. Держать 3 счёта. Опустить правую, затем левую, 6 раз.

5. И.п. — лёжа на спине, руки вверх. Сесть с одновременным махом рук. Руки вверх, ноги прямые, потянуться. Опуская руки, медленно лечь. 4-6 раз.

6. И.п. — Дыхательные упражнения. 2-3 раза.

7. И.п. — стоя ноги врозь, в двух шагах от стула. Наклон вперёд, хват за спинку стула, прогнуться (руки и спина на одной линии), голову приподнять. Держать 3 счёта. Вернуться в и.п. — 4-6 раз.

Средства и методы формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом, коррекции психофизического состояния

Введение в содержание экспериментальных занятий элементов подвижных и спортивных игр как основных средств формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом, коррекции психофизического состояния явилось основанием для разработки методики проведения учебных занятий. В связи с этим при проведении уроков, которые бы наиболее полно решали задачи формирования мотивационных установок к занятиям физическими упражнениями, коррекции нравственного и психофизического состояния испытуемых в сочетании с изучением сложных двигательных навыков, мы включили методические приёмы, основанные на строгом соблюдении общепедагогических принципов – систематичности и последовательности, постепенности, индивидуализации, сознательности и активности.

Общей основной методики формирования интереса к физкультурно-спортивной деятельности является поэтапное использование средств и методов педагогического воздействия, которое условно были разделены на побуждающие, подготовительные, организующие, контролируемые и оценивающие.

Побуждающие средства - беседы, убеждения с целью вовлечения в систематические занятия физической культурой и спортом, формирование интереса к спортивной деятельности; постановка перспективы; выполнение поручений педагогов, оказание доверия подростку, награждения; соблюдение дисциплины в процессе учебной и спортивной деятельности, физические упражнения и т.п.

Подготовительные средства - беседы, убеждения, имеющие цель подготовить подростков к активной деятельности (трудовой, учебной, спортивной); приучение к дисциплинированности, к соблюдению общественного порядка, умению контролировать своё поведение, воспитание положительного отношения к труду, к учителям, родителям, своим сверстникам и младшим по возрасту и т.п.

Организующие средства - выполнение поручений преподавателей, физические упражнения; тренировки; участие в соревнованиях и показательных выступлениях; участие в работе коллектива, 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 педагогов за деятельностью подростка; временное отстранение от занятий (но с обязательным присутствием); вынесение благодарности, награждения; ходатайство коллектива (секции) о снятии подростка с учёта в органах милиции; контроль за успеваемостью; самоконтроль учащихся за соблюдением режима дня; ведение дневника тренировок; поручение оказывать помощь товарищам по секции; работа в активе секции; физические упражнения и т.п.

Основными методами вовлечения детей и подростков в физкультурно-спортивную деятельность являются коллективный, индивидуально-выборочный и групповой.

Параллельно с формированием интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом осуществляется и воспитание нравственных качеств. На начальных этапах экспериментальных занятий необходимо вызвать у учащихся положительные эмоциональные переживания и удовлетворение от спортивной деятельности. Это достигается путём 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 определённым напряжением, в противном случае процесс обучения перестаёт их увлекать. Начиная с первого занятия требования для всех занимающихся одинаковые: своевременно и правильно применять методы принуждения, наказания и поощрения. Занятия проводить эмоционально, с введением в каждый урок элементов нового, с постановкой задачи для каждого подростка. Основные методы проведения занятий - круговой и повторный. На последующих этапах проведения занятий, по мере формирования двигательных способностей, интереса к избранному виду 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 её.

В процессе выполнения упражнений необходимо создавать ситуации, в которых подростки действовали бы уверенно, широко использовать метод поощрения, даже за неудачно выполненное задание; поощрять самостоятельность, оказание помощи товарищам по группе. Включение подростков в любимую и нелюбимую работу, опора на положительные качества учащихся, использование соревнований внутри группы, групповой анализ успехов и недостатков в учебно-воспитательной работе способствует развитию воли, решимости, самолюбия, уверенности в своих силах.

Необходимо постоянно проводить контроль за успеваемостью, дисциплиной, внешним видом, посещаемостью занятий.

Коррекция психофизического состояния (уровня тревожности, агрессивности, самооценки личности) осуществляется путём использования специально разработанного комплекса педагогических приёмов.

1. Прием переключения внимания с одного вида деятельности на другой способствует снижению психического напряжения. Переключение внимания с нелюбимой работы на любимую не воспринимается занимающимися как травмирующее психику;

2. Создание педагогических ситуаций, в которых тревожные подростки действовали бы уверенно, без страха, напряжения (выполнение упражнений в облегчённых 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. Следует применять педагогически правильное применение методов наказания, принуждения.

4. Для снижения уровня тревожности наиболее эффективным методом является доступность учебного материала. Только при этих условиях занятия физическими упражнениями вызывают положительные эмоции и удовлетворение, но учебный материал подростки должны осваивать с определенным усилием, в противном случае процесс обучения теряет свою привлекательность.

5. Приём постепенного, но постоянного усложнения упражнений, увеличения нагрузки способствует формированию решительности, уверенности, интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.

6. Для снижения агрессивного состояния агрессивным подросткам следует отводить ведущую роль при изучении новых упражнений, проведении эстафет, тестировании; создавать ситуации, при которых у агрессивных учащихся могут быть неудачи; временно отстранять их от занятий, но с обязательным присутствием; ввести участие в соревнованиях как внутри группы, так и вне; практиковать справедливое решение конфликтных ситуаций, проведение групповых бесед, акцентируя внимание на положительных сторонах деятельности учащихся, умышленно умалчивая об отрицательных.

Необходимыми условиями эффективности применяемых приёмов являются:

- систематичность и непрерывность учебно-воспитательного процесса;
- подбор средств и методов, отвечающих интересам и потребностям занимающихся;
- доступность учебного материала;
- строгое соблюдение основных принципов дидактики - «от простого к сложному»;
- опора на положительные стороны личности подростка;
- поощрение учащихся за трудолюбие, даже за минимальный успех в преодолении неуверенности;
- постановка цели и перспективы занятий физическими упражнениями;
- коррекция психического напряжения в поведении.

В таблице 35 представлены средства и методические указания при проведении уроков игровой направленности, а в таблице 36 методические приемы, которые рекомендуется использовать в качестве средств коррекции психоэмоционального состояния учащихся.

Таблица 35

Методика проведения уроков игровой направленности

Часть урока	Содержание	Время	Методические указания
Вводная	Построение, сообщение темы и структуры урока, теоретических сведений, объяснение новой подвижной игры	5 мин	Необходимо разобрать особенности игры с анализом возможных ситуаций
	Длительный равномерный бег. Бег до 6 мин, ЧСС 130-170 уд/мин	15-20 мин	Бег осуществляется учащимися в комфортном для них темпе, разрешено обгонять и отставать от строя. По команде изменение направления бега на 180 градусов, повторить 1-2 раза. Бег во главе с тренером с изменением скорости и направления передвижений
	Высокоинтенсивные подвижные игры типа «Рыбаки и рыбки», «Картошка», «Хвосты». Круговая тренировка на развитие физических качеств - 8-10 станций	6 мин	Применяется вместо длительного бега. В начале и в конце подвижной игры контроль ЧСС.
	Полоса препятствий	6 мин	Используются гимнастические скамейки, стулья, автомобильные камеры и т.д. Выполнение задания начинается с

			постепенным усложнением дистанции
			Проведение комплекса ОРУ по принципу «Делай как Я»
	Ведение мяча		Используется во время уроков, основная часть которых направлена на развитие физических качеств
Основная	Согласно учебному плану	60 мин	Использование группового, фронтального методов для изучения и совершенствования учебного материала. Широкое использование образного сравнения при изучении нового материала. При обучении ловле и передаче мяча в баскетболе обучение ведется без партнера-ударом об стену. Использование подвижных игр тактического плана — «Знамя», «Лапта», «Мяч капитану». Включение в процесс обучения сильных учеников. Экспресс-анализ игровых эпизодов в процессе урока. При проведении учебных игр в баскетбол, футбол, гандбол и др. Вначале используются только передачи без ведения мяча и только пассивная защита в совершенствовании владением мячом. Физическая нагрузка в диапазоне 140-160 уд/мин, включая вводную часть, составляет 15-17 мин от урока.
Заключительная	Упражнения на расслабление, упражнения на внимание.	5-7 мин	Совместное обсуждение проведенного урока, задание на дом.

Таблица 36

Методические приемы, корректирующие психоэмоциональное состояние учащихся в процессе урока

Часть урока	Направленность действий	Методический приём
Вводная	Снятие повышенного возбуждения	Выполнение строевых упражнений на месте
	Мысленный контроль времени на месте	
	Психологический настрой на урок, подъем положительного эмоционального фона	Объяснение правил новой подвижной игры и разбор возможных ошибок

	Повышение положительного эмоционального фона	Изменение направления длительного бега в спортивном зале 1-2 раза
	Повышение уровня активности учащихся	Во время длительного бега учитель возглавляет колонну учеников с целью регулирования скорости и направления
	Самоанализ распределения сил на преодоление дистанции Проявление волевых усилий	Сообщение о каждой минуте пробегаемой дистанции
	Подъем эмоционального настроения учащихся	Использование высокоинтенсивных подвижных игр, беговой полосы препятствий вместо длительного бега
	Снятие возбуждения и мобилизация внимания	Использование подсчета при проведении комплекса ОРУ
	Подъем эмоционального настроения учащихся	Использование элементов аэробики с музыкальным сопровождением
Основная	Снижение тревожности учащихся	Исключение из работы свистка для подачи команд
	Снижение тревожности у неуверенных и пассивных учеников. Создание бесконфликтной ситуации.	Проведение учебных игр по баскетболу, футболу без ведения мяча, с использованием пассивной защиты

	Развитие чувства удовлетворенности и уверенности в своих силах, снижение уровня тревожности	Положительная оценка каждого удачного действия ученика
	Развитие чувства достоинства, собственного уважения у ребенка.	Обращение к учащимся только по именам
	Снятие тревожности перед выполнением нового задания. Ускоренное восприятие	Использование сравнительного образа при изучении нового материала
Заключительная	Задержка дыхания на максимальное время. Ходьба на чувство времени без счета. Игры на внимание	Снятие возбуждения, излишнего эмоционального фона
	Репродуктивная, интеллектуальная деятельность, подготовка к следующему уроку.	Анализ занятий в конце урока

Для поддержания интереса к занятиям, высокого эмоционального уровня урока необходимо на каждом занятии изучать новый материал. Учащиеся с удовольствием выполняют упражнения, которые представляют определенную трудность, но обязательным методическим приёмом является то, что трудность должна быть преодолимой, т.е. педагогом должна быть создана ситуация успешности. Для повышения увлеченности детей и настроенности на предстоящий урок используется следующий педагогический прием: тренер-преподаватель начинает урок в группе, объясняет правила новой подвижной игры, создавая представление о предстоящей игре, проигрывая возможные спорные ситуации.

Для подъема эмоционального фона у подростков 11-12 и 13-14 лет уже в вводной части урока целесообразно использовать высокоинтенсивную подвижную игру типа «хвосты», «пятнашки», «картошка», «перестрелка», «два мяча» и др.

Для снижения уровня возбуждения в конце урока можно использовать малоподвижные игры на внимание типа «контроль времени в движении»,

без движения», задержка дыхания максимально возможное время, подсчет частоты сердечных сокращений и т.д.

В содержании урока обязательно должна присутствовать хотя бы одна подвижная игра, подобранная к теме занятий, также важно чередование занятий игровой направленности с уроками на развитие физических качеств, так как у детей появляется усталость от работы с мячами.

Для развития важнейшего качества – выносливости - в вводной части каждого урока целесообразно использовать длительный бег до 6 минут или высокоинтенсивную игру. При выполнении бега темп и скорость учащиеся определяют самостоятельно. Преподаватель не требует обязательного бега в колонну по одному, тем самым дифференцируется нагрузка в соответствии с индивидуальными физическими способностями подростка.

Для совершенствования такого важного элемента, как ведение мяча в баскетболе и футболе, с целью повышения эмоционального фона во время длительного бега в вводной части возможно сочетание бега с ведением мяча. С целью снижения возможных негативных эмоций от длительного бега используется также музыкальное сопровождение или сообщение о каждой минуте пробегания дистанции (или учащиеся сами ведут контроль по подсчету кругов).

Во время проведения учебных игр перед преподавателем стоит задача вовлечения в игру всех детей и избежания возникновения конфликтных ситуаций. Это достигается тем, что при проведении игр вводятся правила перехвата мяча с запрещением отбирать мяч и контакта с игроком, владеющим мячом. В начале обучения технике игры в баскетбол и футбол учебные игры ведутся без ведения мяча, только с помощью передач и передвижений игроков без мяча. При обучении, совершенствовании двигательных навыков основными методами являются фронтальный и групповой, широко используется также метод круговой тренировки, в которой упражнения на совершенствование двигательных навыков владения мячом совмещаются с заданиями на развитие двигательных качеств.

Важным аспектом формирования интереса к физической культуре и спорту являются взаимоотношения «учитель-ученик». В таблице 33 представлены приемы совместной деятельности, направленные на развитие личности ребенка и формирование психологически комфортных отношений внутри группы.

Таблица 37

Приемы совместной деятельности при проведении учебных занятий с учащимися младших и средних классов

Приёмы	Результат
Участие в длительном беге учителя во время вводной части и контрольном беге на преодоление большой дистанции без учета времени	Психологическая поддержка слабых учеников в преодолении дистанции. Отвлечение от основной деятельности – бега

При проступке или нарушении дисциплины не наказывать ученика, а обратиться с просьбой об оценке конфликтной ситуации к нему самому, например: «По-моему, Слава, ты не прав, а ты как думаешь?»	Переключение внутренней агрессии на самоанализ ситуации ребёнком
Обращение к детям по имени	Дети видят в учителе не официальную фигуру, а старшего товарища, который помогает им познать что-то новое
Построение доверительных отношений с детьми: всегда выслушать мнение ребенка до конца и высказать свое отношение к проблеме, не оставив вопрос без внимания. Участие учителя в подвижных и спортивных играх или тестовых соревнованиях в качестве равноправного участника, даже если он в чем-то уступает ученикам	Растет авторитет и доверие к учителю. Поднимается мотивация к занятиям, если дети видят, что они что-то могут делать лучше, чем учитель.
Поощрение при неудачах	Снятие психологического напряжения от негативных эмоций
Совместный анализ урока, каких-либо соревнований	Развитие осознанного отношения к занятиям физической культурой и спортом
Использование в процессе урока заданий, которые предлагают ученики	Развитие чувства уверенности ученика в своих силах

Учебно-воспитательная деятельность находит продолжение в различного рода спортивно-массовых мероприятиях (таблица 38), с возможным приглашением родителей подростков.

Таблица 38

План спортивно-массовых мероприятий на учебный год

Месяц	Мероприятия	Участники
Сентябрь	Посещение бассейна День л/а Весёлые старты Элементарный туризм	Все классы 5-11 классы
Октябрь	Проведение соревнований: «День футболиста» Товарищеский матч по флорболу Посещение бассейна	5-11 классы Сборная школы Младшие классы
Ноябрь	Проведение соревнований: «День баскетболиста» «Весёлые старты» Посещение бассейна	Старшие и средние классы Младшие классы 1-5 классы
Декабрь	Проведение соревнований по гимнастике Праздник: «Что возьмём мы в новый год» Посещение бассейна	Старшие и средние классы Все классы
Январь	Зимние забавы	Все группы

Февраль	Лыжные гонки на 2000 м Лыжная эстафета Посещение бассейна	Старшие и средние классы Младшие и средние классы
Март	Армрестлинг Проведение соревнований: «Игры мира и дружбы» Турнир по флорболу Посещение бассейна	Старшие и средние классы Сборная школы Средние классы, 3-7 классы
Апрель	Товарищеский матч по футболу Посещение бассейна Турнир по настольному теннису	Сборная школы Все классы Средние классы
Май	Элементарный туризм Соревнования по приему контрольных нормативов Праздник: «Укрепляем тело-укрепляем ум»	7-11 классы Средние и старшие классы

Начинать учебный год желательно с обязательных осенних туристических походов. Походы имеют большое воспитательное действие и являются одним из средств установления психологически комфортных взаимоотношений «ученик-учитель». В течение учебного года рекомендуется проводить различные спортивные состязания, праздники спортивной и рекреативной направленности, а в конце года и соревнования по ОФП.

Целью физкультурно-спортивных праздников является предоставление возможности подросткам проявить себя в различных спортивных соревнованиях. Необходимо создавать ситуации успешности для детей в физкультурно-спортивной деятельности, психологического комфорта, чтобы даже в случае неудачи у ребенка не осталось чувства поражения, позора, а сохранилось чувство удовлетворенности от показанного результата. Девиз физкультурно – массовой работы - «Главное не результат, главное участие». Эти два блока деятельности подростка - учебная, физкультурно-массовая, - систематически воздействуя на личность ребенка, позволяют выработать у него активно-полезную жизненную позицию, скорректировать возможные отклонения, вести серьезную работу по профилактике асоциального поведения среди несовершеннолетних.

5.2. Экспериментальная программа силовой подготовки с использованием тренажеров, единоборств, рукопашного боя и плавания в процессе дополнительного образования

Силовая подготовка

На протяжении многих лет проводятся исследования по научному обоснованию рациональных режимов занятий силовыми упражнениями с целью оздоровления и полноценного физического развития, опираясь на индивидуальные особенности занимающихся (В.К. Петров, 2006). Эти исследования и их результаты имеют особое значение на фоне увлечения в оздорови-

тельных целях упражнениями циклического характера, которые при одностороннем использовании приводят к недооценке таких компонентов разносторонней физической подготовленности, как сила и полноценное развитие мышечной системы, к известному несоответствию функциональных возможностей и состояния нервно-мышечного аппарата занимающихся.

Вместе с тем, имеются научные данные, которые убедительно показывают на необходимость уделять особое внимание развитию силовых качеств всех без исключения контингентов населения и особенно в практике физического воспитания подрастающего поколения.

Немаловажное значение силовые упражнения имеют в проведении рационального досуга, соблюдении здорового образа жизни, в профилактике и лечении травм опорно-двигательного аппарата, нервно-мышечного, заболеваний сердечно-сосудистой системы.

В связи с этим основное внимание в программе обращено на использование средств и методов, основывающихся на совершенствовании микронасосной функции скелетных мышц, в частности методам круговой тренировки с использованием локальных мышечных нагрузок, с включением упражнений на выносливость, гибкость, совершенствование координационных способностей.

Основными принципиальными положениями экспериментальной программы силовой подготовки является:

- создание такого вида физкультурно-оздоровительных занятий, которые бы сопровождали подростка на протяжении всей его жизни;
- возможность соединения блока тренажёрной силовой подготовки, направленно воздействующего на мышечную систему, с физической реабилитацией детей с нарушениями осанки;
- широкое использование различных удобных, снижающих гравитационную нагрузку на сердечно-сосудистую систему исходных, конечных и промежуточных положений при выполнении физических упражнений.

Для повышения эффективности силовой направленности с детьми и подростками среднего и старшего возраста следует придерживаться следующих рекомендаций:

- в оздоровительные занятия включать силовые упражнения в сочетании с общеобразовательными, в соотношении один к одному;
- основную часть занятия рекомендуется проводить в таком порядке: первая половина - общеобразовательные упражнения, вторая - силовые;
- основным методом проведения силовой части занятий следует считать метод круговой тренировки.

Примерный перечень упражнений, которые рекомендуется использовать на занятиях, представлен ниже.

Упражнения для рук и плечевого пояса

- многократные сжимания теннисного мяча, ручного эспандера;
- сгибание-разгибание, круговые вращения кистей рук в лучезапястных суставах с отягощением;

- сгибание и разгибание кистей вверх и вниз в положении сидя с отягощением в руках;
- сгибание и разгибание рук с отягощениями в положении стоя, сидя, хватом сверху, снизу;
- поднимание гантелей одновременно или попеременно к плечам в положении стоя, сидя, лёжа, на горизонтальной или наклонной скамье;
- поднимание гантелей поочередно левой и правой рукой к плечам на наклонной плоскости под углом 45°;
- выжимание отягощения из-за головы с поднятыми вверх локтями; то же самое лёжа, сидя на горизонтальной скамье;
- поднимание и опускание штанги в положении лёжа или стоя;
- разгибание рук в локтевых суставах на тренажере;
- поднимание прямых рук с гантелями вперёд, в стороны до уровня плеч и выше; жим штанги узким хватом;
- жим штанги (гантелей) из-за головы сидя.

Упражнения для развития мышц груди:

- жим штанги в положении лёжа в широком хвате; сведение и разведение в стороны согнутых (прямых) рук с гантелями, лёжа на скамье;
- лёжа на скамье, держа отягощение на выпрямленных руках, опустить его за голову и поднимать в исходное положение;
- упражнения на тренажерах.

Упражнения для мышц спины:

- наклоны с отягощением на плечах вперед, в стороны;
- тяга штанги, стоя на согнутых ногах с наклоном туловища вперед (поясница напряжена);
- поднимание туловища вверх с отягощением, с опорой бедрами о гимнастического коня и зацепившись пятками за рейку гимнастической стенки;
- тяга отягощения за голову к груди на специальных тренажерах.

Упражнения для мышц брюшного пресса:

- поднимание туловища из положения лежа на спине на горизонтальной, наклонной скамейке с отягощениями и без;
- поднимание ног из положения виса на перекладине или на гимнастической стенке;
- упражнения на тренажерах.

Упражнения для мышц ног:

- приседания с отягощениями на плечах, груди;
- выпрыгивания, подскоки, с отягощениями на плечах;
- упражнения на тренажерах для мышц сгибателей и разгибателей бедра, икроножных мышц.

При составлении программы силовой подготовки прежде всего определяется вес отягощения для каждого упражнения и каждого занимающегося. Наибольший прирост силы дают отягощения в пределах от 70-85% от максимального. При снижении отягощения до 50-70% от максимального развиваются скоростно-силовые качества, а применение отягощений в диапазоне 20-50% от МТ способствует развитию силовой выносливости.

Количество серий и число повторений в одной серии зависит от величины отягощения. Для оптимального прироста силы в одном занятии занимающиеся выполняют от 2 до 3 серий. Число повторений в каждой серии от 2 до 6 раз. Для развития скоростно-силовых качеств число серий изменялось от 3 до 4, а число повторений - 6-12 раз; для развития силовой выносливости соответственно 5-6 серий, с числом повторений в каждой серии от 15 до 30 раз.

Интервалы отдыха между сериями зависят от степени утомляемости занимающихся и величины нагрузки. В среднем они колеблются в пределах от 60-120 с. Оптимальные варианты распределения и дозировка нагрузок с испытуемыми экспериментальной группы приведены в таблице 39.

Таблица 39

Параметры нагрузок силового характера в процессе занятий

Возраст	Упражнения	Кол-во серий	Кол-во повторений	Интервалы отдыха между повторениями	Интервалы отдыха между сериями
11-12	Подтягивание на высокой перекладине	2-3	max	1-1,30 мин	1-2 мин
	Отжимание на параллельных брусьях	2-3	max	1-1,30 мин	1-2 мин
	Отжимание, в упоре лёжа	2-3	max	1-1,30 мин	1-2 мин
	Подъём туловища назад из положения, лёжа на животе (гиперэкстензия)	2-3	15-20	1-1,30 мин	1-2 мин
	Попеременные выпады вперёд;	2-3	10-12	1-1,30 мин	1-2 мин
	Подъём туловища (пресс) на скамейке углом вверх.	2-3	15-20	1-1,30 мин	1-2 мин
13-14	Жим штанги на горизонтальной скамье 50 % от МТ	2-3	12-15	1,30-2 мин	1-2 мин
	Попеременный подъём гантелей стоя 50 % от МТ	2-3	12-15	1,30-2 мин	1-2 мин
	Приседание с гантелями в опущенных руках	2-3	12-15	1,30-2 мин	1-2 мин
	Подъём туловища назад из положения, лёжа на животе (гиперэкстензия)	2-3	15-20	1,30-2 мин	1-2 мин

	Пресс: подъём прямых ног в висе на перекладине до касания её носками	2-3	10-12	1,30-2 мин	1-2 мин
15-16	«Гиперэкстензия», наклоны в станке с поворотом	2-3	12-15	1,30-2 мин	1-2 мин
	Подъём в сед с поворотом (пресс)	2-3	max	1,30-2 мин	1-2 мин
	Сгибание ног лёжа на животе	2-3	15-20	1,30-2 мин	1-2 мин
	Жим штанги, лёжа на горизонтальной скамье 50-60 % от МТ	2-3	12-15	1,30-2 мин	1-2 мин
	Подъём гантелей через стороны вверх стоя	2-3	12-15	1,30-2 мин	1-2 мин
	Подъём гантелей на бицепс, сидя под углом 45 °	2-3	12-15	1,30-2 мин	1-2 мин

На начальных этапах основным методом проведения занятий является круговой. При организации занятий занимающиеся делятся на группы примерно одинаковой подготовленности. На всех станциях одновременно выполняются заданные упражнения с индивидуально нормированной и в то же время относительно одинаковой дозировкой (например, 25, 50, 60% от максимума, индивидуально для каждого).

В процессе учебных занятий использовались три основных варианта круговой тренировки:

1. На каждой станции упражнения выполнялись в пределах заданного числа повторений в произвольном темпе (для развития максимальной силы или скоростной силы). По общему сигналу занимающиеся переходили на следующую станцию. Количество кругов постепенно увеличивалось.
2. На каждой станции упражнения выполнялись определенное время с возможно большим числом повторений. Отдых между станциями 30-45 сек, а между кругами - 3-5 мин. С ростом тренированности на каждой станции увеличивалось количество кругов.
3. Число повторений на каждой станции от занятия к занятию не увеличивалось, но оставалась задача сократить время прохождения всего круга.

Второй и третий вариант следует применять для развития силовой выносливости, по мере улучшения физического состояния использовать групповую форму организации занятий. Для каждого занимающегося определяется «рабочее отягощение» в зависимости от поставленных задач. Для изучения и закрепления техники упражнений занимающимся предлагается выполнить вначале упражнение с лёгким весом и большим числом повторений. Затем вес отягощения увеличивается до 80-90% от максимума. Максимальные нагрузки применялись не чаще одного раза в месяц и в основном для определе-

ния максимального теста и дальнейшего планирования тренировочных нагрузок.

Контроль за реакцией организма на предлагаемую нагрузку проводится с помощью измерения ЧСС до и после выполнения упражнений, которая находится в пределах 130-160 ударов в минуту.

Организация и методика проведения занятий силовой направленности представлена в приложении 11.

Бокс - группа начальной подготовки

Содержание теоретических занятий.

1) Характеристика бокса как вида спорта - средства физического и морально-психологического воспитания.

2) История развития бокса. Выдающиеся мастера ринга.

3) Правила соревнований по боксу.

4) Содержание тренировки. Режим и гигиена.

5) Самоконтроль в процессе занятий боксом.

Теоретические сведения сообщаются занимающимся в ходе бесед, проводимых как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и в свободное время.

Специальная физическая подготовка. Направленность специальной физической подготовки боксеров тесно связана с технико-тактическим разнообразием боевых приёмов, выполняемых с различной амплитудой, скоростью и силой. В связи с этим, специальная физическая подготовка решает задачи развития тех физических качеств, которые способствуют наиболее успешному ведению соревновательных поединков. Приведенные ниже средства включаются в каждое занятие. Объем и интенсивность применяемых средств зависят от состояния тренированности занимающихся.

Упражнения для развития силы. Преодоление сопротивления противника (борьба в стойке, "бой петухов" и т.п.); метание и толкание различных предметов; нанесение боксерских ударов с гантелями; упражнения с отягощениями (вес отягощений 60-70% от максимального с числом повторений до 15 раз, темп выполнения быстрый); нанесение прямых ударов в утяжеленных перчатках; передвижения в утяжелённой обуви, с грузом на плечах или поясе; приседания со штангой, партнёром на плечах и т.п.

Упражнения для развития быстроты. Выполнение ударов с гантелями или без них в быстром темпе; бой с "тенью" в утяжелённой обуви и сразу же без неё; быстрое выполнение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 сек; то же в утяжеленных перчатках; быстрые удары по "лапам" в момент "появления цели"; быстрые удары по пневматической груше; прыжки со скакалкой в быстром темпе, защита от одиночных ударов, то же от двойных ударов, выполняемых в быстром темпе, переход от защитных действий к атакующим и наоборот и т.п.

Упражнения для развития специальной выносливости. Развитие и совершенствование специальной выносливости боксёров базируется на упражнениях общей физической подготовки. Наиболее эффективными средствами из видов спорта, схожих по структуре движений с боксом, являются метания,

толкания, различные виды бега из раздела легкой атлетики; средства атлетической гимнастики, лыжного спорта, плавания, спортивных игр. Из раздела бокса для развития аэробных возможностей занимающихся используются следующие упражнения: многораундовая работа на пневматической груше, мешке, непрерывное нанесение лёгких ударов по груше с тем, чтобы не давать ей опускаться до вертикали; ведение тренировочных боёв с удлиненными раундами; прыжки со скакалкой и т.п.

Для развития анаэробных возможностей применяется многораундовая работа с партнером при сокращении интервалов отдыха и без перерыва в работе; нанесение ударов с задержкой дыхания; ведение условного боя в высоком темпе, быстро передвигаясь; ведение условного боя в высоком темпе, быстро передвигаясь по рингу и стараясь загнать противника в угол; бой с частой сменой партнера и сокращением времени отдыха и т.п.

Упражнения для развития ловкости. Развитие ловкости осуществляется как при работе на специальных снарядах (нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях; по груше на растяжках; по движущемуся мешку; одновременная работа на 2-3 грушах; нанесение ударов по грушам двумя партнерами и т.п.), так и с партнером (нанесение ударов под разноименные ноги и с шагом одноименных ног; выполнение защитных движений при нанесении серии ударов партнёром; ведение условных боев в "обратной стойке"; проведение спарингов на ограниченном пространстве; частая смена партнеров и темпа работы в парах; совершенствование "выходов" из углов и "уходов" от канатов при атаках партнера и т.п.).

Технико-тактическая подготовка. Для изучения и совершенствования технико-тактических действий используются следующие средства и методы:

- 1) основные позиции и боевая стойка боксера;
- 2) передвижения боксера по рингу;
- 3) атака и контратака прямым ударом левой в голову; защита подставкой правой ладони, отбивом левой и правой руки, шагом назад, уклонами влево и вправо;
- 4) атака и контратака прямым ударом левой в туловище; защита подставкой правого предплечья, шагом назад;
- 5) атака и контратака одиночными прямыми ударами левой в голову и туловище; защита перечислена в пп. 3 и 4;
- 6) атака и контратака прямым ударом правой в голову; защита подставкой левого плеча уклонами вправо и влево; шагом назад;
- 7) атака и контратака прямым ударом правой в туловище; защита подставкой левого предплечья, шагом назад;
- 8) атака и контратака одиночными ударами левой и правой в голову и туловище; защита перечислена в пп. 3, 4, 6, 7;
- 9) атака двойными прямыми ударами левой и правой руками в голову и туловище, туловище и голову; сочетание защит, перечисленных выше: комбинированная защита; шаги назад и в стороны; контратака одиночными и двойными ударами;

- 10) атака сериями из трёх и четырёх прямых ударов в голову; комбинированная защита, шаги назад и в стороны; контратака одиночными прямыми ударами;
- 11) тактика ведения боя на дальней дистанции прямыми ударами;
- 12) контрольно-соревновательные бои с применением пройденного материала;
- 13) атака и контратака боковым ударом левой рукой в голову; защита подставкой правого предплечья, отклоном и шагом назад, нырком и уклоном вправо;
- 14) атака и контратака боковым ударом левой в туловище; защита подставкой правого предплечья, шагом назад;
- 15) атака и контратака боковым ударом правой в голову; защита подставкой левого плеча, предплечья, нырком и уклоном влево;
- 16) атака и контратака боковым ударом правой в туловище; защита подставкой левого предплечья, шагом назад;
- 17) атака и контратака одиночными прямыми и боковыми ударами в голову и туловище, защиты перечислены в пп. 3, 4, 6, 7, 13, 14, 15 и 16;
- 18) атака двойными прямыми-боковыми и боковыми-прямыми ударами в голову и туловище, туловище и голову; комбинированные защиты, шаги назад и в стороны; контратаки одиночными ударами сочетаниями двойных прямых и боковых ударов в голову и туловище;
- 19) атака трёх- и четырехударными сериями из сочетаний прямых и боковых ударов; комбинированные защиты, шаги назад и в стороны; контратаки одиночными и двойными прямыми и боковыми ударами;
- 20) тактика ведения боя с применением прямых и боковых ударов и защит от них;
- 21) контрольные бои с использованием освоенного технико-тактического материала;
- 22) атака и контратака ударом правой в туловище; защита подставками левого предплечья, правой ладони, шагом назад;
- 23) атака и контратака ударом правой в голову; защита подставкой правой ладони отклоном и шагом назад;
- 24) атака и контратака ударом левой в туловище; защита подставками левой и правой ладони, правого предплечья и шагом назад;
- 25) атака и контратака ударом левой в голову; защита подставкой левой ладони, отклоном и шагом назад;
- 26) атака и контратака всеми одиночными ударами в голову и туловище; защиты перечислены в пп. 3, 4, 6, 7, 13, 14, 15, 16, 22, 23, 24 и 25;
- 27) атака любыми сочетаниями двойных ударов (прямых, боковых, снизу) в голову и туловище; комбинированные защиты, шаги назад и в стороны; контратаки однотипными и двойными ударами;
- 28) атака трёх- и четырёхударными сериями из сочетаний всех ударов, комбинированные защиты, шаги назад и в стороны, контратаки одиночными и двойными ударами (прямыми, боковыми и снизу);

29) тактика ведения боя на дальней дистанции с использованием всех освоенных ударов и защит от них;

30) контрольно-соревновательные бои с применением пройденного материала.

Средства технико-тактической подготовки. Для овладения средствами техники и тактики применяются следующие специальные упражнения:

1) Упражнения с партнёром в перчатках:

- нанесение ударов по раскрытой перчатке партнёра;

- разучивание отдельных приёмов (ударов, защит, контрударов в парах);

- условный бой с ограниченным заданием;

- условный бой с широким заданием.

2) Вольный бой.

3) Имитационные упражнения на месте и при передвижении.

4) Бой с тенью.

5) Упражнения со снарядами:

- с мешком;

- с набивной грушей;

- со стенкой;

- с пунктболом;

- с лапами.

Организация и методика проведения занятий по боксу с группой подростков-девиантов первого года обучения представлена в приложении 12.

Рукопашный бой

Занятия по рукопашному бою с учащимися проводятся по программе начальной подготовки (РБ-НП) и направлены на формирование навыков, необходимых для самозащиты, воспитание смелости, решительности, ловкости, уверенности и инициативы в своих силах.

В содержание занятий включаются подготовительные упражнения, приёмы самостраховки, а для средних и старших подростков - удары рукой, ногой и защита от этих ударов; болевые приёмы, броски, приёмы обезоруживания.

Обучение приёмам рукопашного боя осуществляется на специально подготовленной яме с песком, а также в спортивном зале.

К подготовительным упражнениям относятся различные виды передвижений (ходьба, бег, ускорение, и т.п.), общеразвивающие упражнения для всех групп мышц, простейшие приёмы борьбы, упражнения в парах. К приёмам самостраховки относятся кувырки вперёд, назад, через плечо; падения вперёд, назад, на бок. Разучивание подготовительных упражнений, приёмов самостраховки осуществлялось, начиная с первых занятий и на всех последующих.

Основной формой проведения занятий по рукопашному бою является урок, состоящий из трёх взаимосвязанных частей: подготовительной, основной и заключительной.

В подготовительную часть занятий включаются строевые приёмы, ходьба, бег в различном темпе, перебежки, пролезания, упражнения в парах, удары рукой и ногой, приёмы самостраховки, простейшие приёмы рукопашного боя, действия по внезапным сигналам.

В основной части занятий вначале осваиваются приемы нападения, изучаются удары рукой и ногой. Одновременно осваиваются приемы самозащиты. Начиная с первых занятий, подростки осваивают приемы самостраховки, затем разучивают болевые приемы, броски и на основе этого в процессе последующих занятий совершенствуют навыки освобождения от захватов.

В заключение проводятся учебные схватки.

В заключительной части урока для снижения функциональной активности организма предлагаются ходьба, легкий бег, упражнения на расслабление и внимание.

Схема построения учебно-тренировочного занятия по изучению техники рукопашного боя приводится ниже.

Задачи	Содержание
Подготовительная часть (7-20 мин)	
Подготовка организма занимающихся к предстоящей напряженной работе в основной части урока.	Строевые упражнения, ходьба, бег. Обще-развивающие упражнения в движении и на месте на все группы мышц. Прыжковые упражнения, бег с ускорениями, бег в среднем темпе на дистанции до 600 м.
Основная часть (30-60 мин)	
Развитие основных физических качеств и специальных качеств	Отработка техники, отработка блоков, ударов и т.д. Пример: 50 ударов каждой рукой, расслабиться, 50 блоков руками, расслабление. Работа ногами так же, как руками. Отработка приемов в наступлении и отступлении.
Заключительная часть (5-10) мин	
Снижение нагрузки. Приведение организма в относительное спокойствие.	Медленный бег, переход на ходьбу, упражнения на расслабление, дыхательные

Плавание

Занятия по плаванию направлены на формирование выдержки, самообладания, развитие общей выносливости, быстроты.

Занятия проводятся в бассейне. В их содержание включаются для не умеющих плавать – обучение плаванию, для умеющих – обучение технике плавания вольным стилем, брассом, ныряние в длину, прыжки в воду.

Занятия проводятся обязательно под руководством преподавателя.

Подготовительная часть занятий проводится на суше. В нее включаются общеразвивающие упражнения, имитирующие движения рук и ног при плавании различными способами.

Основная часть проводится на воде. Не умеющие плавать занимаются на мелком месте. С умеющими плавать основная часть занятий начинается с проплывания дистанции от 50 до 100 м в медленном темпе. Для развития быстроты движений рекомендуется проплывание отрезков 10-25 м с максимальной

ной скоростью. В одном занятии следует проплыть 3-4 серии, в каждой серии 4-5 повторений с интервалами отдыха между сериями 5-7 мин, а между повторениями в каждой серии до 1,5 минут. Для развития общей выносливости рекомендуется проплавание 50 м отрезков со скоростью, близкой к максимальной. Преодоление дистанции 100 и более метров в равномерном темпе способствует развитию общей выносливости. Эти задания обычно предлагались в основной части занятий. Не умеющие плавать выполняют упражнения для освоения в воде: выдох в воду, скольжение, поплавок. Затем отрабатывается техника движений ног у бортика, рук и дыхания – стоя в мелкой части бассейна; плавание на согласованность движений ног, рук и дыхания на 25-50 м с использованием поддерживающих средств.

При проведении занятий по плаванию необходимо строго придерживаться правил техники безопасности. Преподаватель обязан уметь оказывать первую медицинскую помощь.

5.3 Особенности индивидуальной работы с родителями по предупреждению асоциального поведения несовершеннолетних подростков

Одним из важнейших субъектов воспитательно-профилактической деятельности является семья. Особенно велико ее значение в воспитании детей на ранних этапах. Именно в семье закладываются нравственные основы личности человека, формируются его важнейшие потребности и интересы, усваиваются ценности и образцы поведения. С возрастом у детей усложняются и расширяются связи с социальным окружением, поэтому влияние семьи уменьшается. Однако на несовершеннолетних это влияние еще очень существенно.

Воспитательный потенциал семьи включает в себя совокупность факторов, способствующих становлению и развитию личности. Особая роль семьи в нравственном воспитании подрастающего поколения определяется рядом факторов и условий, среди которых можно отметить эмоционально-интимный характер семейного воспитания, способствующий более интенсивному формированию духовных качеств ребенка; изначальность и непрерывность семейного воспитания; широту семейного воспитания, обусловленную многообразием связей членов семьи.

Учитывая особую роль семьи и ее влияние на психическое состояние и поступки подростка, считаем необходимым рекомендовать ряд правил, которых должны придерживаться родители при воспитании детей переходного возраста.

1. Не обнаруживать перед подростками различие мнений по вопросам воспитания.
2. Стремиться к выработке единых требований и подходов к росту, развитию и социальному окружению подростка.
3. Стараться избегать крайностей в решении конфликтных вопросов с несовершеннолетними, стремиться к диалогу.

4. Формировать сознание подростка личным примером, приобретением к здоровому образу жизни, прочными нравственными убеждениями друзей, коллег по работе, близких родственников.
5. Быть последовательными в выполнении своих требований и обязательств по отношению к несовершеннолетним.
6. Исключать из обращения с подростками резкие, грубые объяснения, угрозы, крик, оскорбление, брань.
7. Общими усилиями стремиться сохранять положительный эмоциональный климат в семье посредством общения, совместного чтения и просмотра фильмов, дискуссий по проблемным вопросам и мини-диспутов.
8. Избегать жестоких наказаний, необоснованных запретов, незаслуженных поощрений, особенно возбудимых и агрессивных детей, т.к. жестокость родителей порождает жестокость детей.
9. Для овладения подростками положительным эмоциональным опытом необходимо исключить из обращения с ними безразличие и лицемерие, которые отбивают у детей потребность в общении с родителями.
10. Широко применять методы беседы и убеждения, не заменять их только требовательностью.
11. Не ограничиваться упреками, чтением морали, что способствует утверждению самостоятельного мнения подростка.
12. Пытаться избегать расхождения между внушением нравственных принципов и реальным поведением.
13. Утверждать свой авторитет не упреками и призывами к сочувствию, а общаться серьезно, рассудительно, искренне и понятно для подростка.
14. В подростковый период от родителей требуются особое психологическое чутье и педагогическая культура, чтобы своевременно изменить характер взаимоотношений с подростком.
15. Деликатно формировать такие качества, как умение постоять за себя, доброжелательность, умение правильно разрешать конфликтные ситуации.
16. Находить с подростками общие интересы и увлечения, если же это невозможно - поддерживать и поощрять их, чаще проводить совместно с детьми свободное время.
17. По возможности, ненавязчиво контролировать учебу, занятия спортом, проведение досуга и поведение подростка.
18. Полнее и интереснее использовать с воспитательной целью все местные достопримечательности, культурные ценности выставок, музеев, чаще посещать спортивные зрелища, соревнования.
19. Так как к тяжелым последствиям недостатков семейного воспитания относится преступность, алкоголизм и наркомания, стараться избегать при детях употреблять спиртные напитки, курить и особенно важно не предлагать детям даже пиво.
20. Повышать педагогическое самообразование, расширять свои знания по психологии, медицине, праву, физической культуре и спорту.

5.4 Взаимосвязь профилактической работы общеобразовательных учреждений с сотрудниками комиссий по делам несовершеннолетних

Важным фактом эффективной работы с подростками является контакт между педагогами, родителями и инспектором по делам несовершеннолетних, который часто отсутствует. Как свидетельствует практика разного рода выводы, замечания, которые практикуют КДН, а также условное направление в специальную школу, как правило, не приносят эффекта. Несовершеннолетние воспринимают их как продолжение бесконечного "морализаторства" и запугивания.

Для более конструктивной работы вышеуказанных институтов мы рекомендуем следующие требования в работе с трудновоспитуемыми:

1. Активизировать с учетом ситуации в области и городе профилактическую работу.

2. При планировании и реализации намеченных мероприятий учитывать личностные особенности подростков, реальные условия жизни и воспитания.

3. Выявляя несовершеннолетних нарушителей, в отношении которых необходимо применять профилактику, выявлять из окружающих подростков людей, отрицательно влияющих на их воспитание: ставить их на учет, проводить различные меры воздействия.

4. Осуществлять индивидуальную работу по исправлению и перевоспитанию трудных подростков, включая средства и методы физической культуры и спорта.

5. Проводить активную профилактическую работу с родителями трудных подростков, знакомыми, друзьями.

6. Обеспечивать охрану прав и интересов несовершеннолетних.

7. Оказывать им необходимую социальную и материальную помощь.

8. Содействовать объединению усилий школы, семьи и других заинтересованных организаций в работе с трудновоспитуемыми.

9. Оказывать помощь учителям и воспитателям в организации для подростков встреч с юристами, адвокатами, инспекторами по вопросам правовой культуры.

10. Оказывать наибольшее благоприятствие по трудоустройству, в том числе через службы занятости.

11. Пропагандировать здоровый образ жизни посредством родительских школ, лекториев.

12. Избегать формализма при рассмотрении дел трудных подростков (согласование со всевозможными организациями, визирование, утверждение).

13. Изолировать педагогически запущенных подростков от неблагоприятной микросреды, сложившейся во дворе, на улице, путем приобщения их к разнообразной общественно-полезной деятельности детских коллективов по месту жительства, вовлечения в спортивно-технические клубы и общества.

14. Стремиться не искать возможности освободиться от трудного подростка, а найти компромиссное решение проблемы.

15. Требовать расширения сети учебно-воспитательных учреждений для особо опасных несовершеннолетних правонарушителей.

16. Обязательно учитывать интересы и желание подростков при трудоустройстве, их психическое и физическое состояние.

17. Более гуманистично дифференцировать детей и подростков на "хороших" и "плохих", проявлять к ним больше доверия и теплоты, внимания и реальной поддержки.

18. Все профилактические меры рассматривать как коррекционный институт, призванный дополнить общесоциальные меры.

19. Осуществлять функции милосердия по немедленному предоставлению крова, питания и одежды выброшенным на улицу по тем или иным причинам подросткам.

20. Проводить совместные заседания с родителями детей, состоящих на учете; оказывать им консультативную и юридическую помощь при возникших семейных проблемах.

Глава 6. Исследование эффективности разработанных моделей физкультурно-оздоровительных программ профилактики девиантного поведения среди детей и подростков 11-16 лет

6.1. Динамика физической подготовленности и двигательного-координационных способностей подростков-девиантов 11-12 лет в процессе учебных занятий

Направленное использование средств и методов игровой и силовой направленности в процессе уроков физической культуры позволило улучшить двигательную подготовленность большинства испытуемых (таблица 40).

Таблица 40

Динамика показателей двигательной подготовленности подростков-девиантов 11-12 лет в ходе педагогического эксперимента

№	Показатели	Этапы эксперимента		p
		начала n=48	конец n=44	
		$X \pm m$		
1	Бег 30м, с	5,49±0,05	5,25±0,06	<0,01
2	Челночный бег 5x10м, с	17,2±0,12	16,4±0,07	<0,05
3	Прыжок в длину с места, см	160,27±1,64	171,20±2,62	<0,01
4	Подтягивание на перекладине, кол-во раз	4,10±0,49	5,32±0,36	<0,05
5	Бег 1000м, с	318,0±1,88	302,15±2,45	<0,01

Анализ исходных и конечных данных свидетельствует о том, что к завершению экспериментальных занятий произошло достоверное улучшение всех изучаемых показателей ($p < 0,05$). В видах испытаний, требующих проявления быстроты, ловкости и координационных способностей, средние результаты улучшились на 3,6; 4,6 и 8,5%, что объясняется, прежде всего, использованием большого объема средств из разделов спортивных, подвижных игр, силовой подготовки и легкой атлетики.

Развитие и совершенствование общей выносливости и силы в нашем эксперименте проходило параллельно с воспитанием волевых качеств. Использование методов повторного, равномерного методов выполнения упражнений, круговой тренировки, игрового и соревновательного методов в сочетании с педагогическими приемами позволило активно воздействовать на воспитание положительных и перевоспитание отрицательных свойств и качеств личности. Постоянное повышение требований к качеству выполнения заданий, при обязательном соблюдении принципов обучения и воспитания, способствовало созданию предпосылок к систематическим занятиям физиче-

скими упражнениями, формированию мотивационных установок, умений и навыков преодоления трудностей в процессе занятий.

Подтверждением этому являются результаты повторного тестирования. В подтягивании на перекладине и в беге на 1000 м средние результаты достоверно улучшились на 22,6 и 6,1%. Сопоставление исходных данных и достигнутого уровня развития исследуемых двигательных качеств с оценочными таблицами, разработанными специалистами Центра физкультурного образования г. Москвы и сотрудниками ВНИИФК (В.А. Кабачков, Ю.П. Пузырь, 2006), позволило выявить следующее. По завершению экспериментальных занятий количество испытуемых с высоким уровнем подготовленности в силовых показателях и тесте на выносливость (бег 1000 м.) увеличилось на 9,1 и 14,0% при одновременном снижении количества подростков-девиантов с низким уровнем на 21% в подтягивании на перекладине и на 21,9% в беге на 1000 м. Полученные данные представлены в таблице 41.

Таблица 41

Оценка уровня физической подготовленности подростков-девиантов 11-12 лет в начале и конце экспериментальных занятий

Уровень подготовленности	начало		конец	
	абс.	%	абс.	%
Бег 1000м				
высокий	2	4.2	8	18.2
средний	30	62.5	31	70.5
низкий	16	33.3	5	11.4
Подтягивание на перекладине				
высокий	-	-	4	9.1
средний	20	41.7	28	63.6
низкий	28	58.3	12	27.3

Использование специально подобранных средств и методов игровой и силовой направленности оказало положительное воздействие на точность дифференцировки мышечных усилий и двигательно-координационные способности испытуемых.

Исследование состояния психомоторных качеств подростков-девиантов 11-12 лет осуществлялось путем тестирования испытуемых по двум тестам. Предусматривалось выполнение заданий в стандартных и усложненных условиях. Результаты испытаний представлены в таблице 42.

Анализируя их, следует отметить, что к завершению экспериментальных занятий произошло положительное изменение показателей, характеризующих силу мышц правой и левой руки, но эти изменения незначительны при 5% уровне значимости ($p > 0,05$). Однако величина ошибки при воспроизведении усилия, равного 50% от максимального показателя без зрительного контроля, достоверно уменьшилась ($p < 0,05$), по сравнению с исходными данными.

Показатели дифференцировки мышечных усилий и
двигательно-координационных способностей подростков-девиантов
11-12 лет в начале и конце эксперимента

Показатели	X+m		p
	начало n=48	конец n=44	
Тест 1. Динамометрия			
Правая рука			
МАХ	23,1 \pm 1	25,2 \pm 0,9	>0,05
50% от МАХ	15,6 \pm 0,8	15,1 \pm 1,1	>0,05
ошибка	4,0 \pm 0,3	2,5 \pm 0,4	<0,01
Левая рука			
МАХ	22,5 \pm 1,1	23,8 \pm 1	>0,05
50% от МАХ	14,8 \pm 0,3	14,0 \pm 0,7	>0,05
ошибка	3,5 \pm 0,3	2,1 \pm 0,3	<0,01
Тест 2. Прыжок в длину с места			
Стандартные условия	159,7 \pm 2,9	167,2 \pm 1,2	<0,05
усложнённые условия	84,6 \pm 3,1	82,4 \pm 1,3	>0,05
разность	75,3 \pm 2,1	84,8 \pm 1,3	<0,01
ошибка	4,6 \pm 1,1	1,2 \pm 0,9	<0,01

Что касается двигательно-координационных способностей, при повторном тестировании средние результаты, показанные испытуемыми в прыжках в длину с места, выполняемых в стандартных условиях, улучшились достоверно ($p < 0,05$). В усложненных условиях между исходными и конечными данными существенных различий не выявлено ($p > 0,05$). Тем не менее средняя ошибка и разность между средними результатами, показанными испытуемыми в стандартных и усложненных условиях, достоверно лучше в конце учебного года.

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о том, что использование специально подобранных физических упражнений игровой, силовой направленности в сочетании с педагогическими приемами позволяет достоверно повысить уровень физической подготовленности в видах испытаний, требующих проявления быстроты, силы, общей выносливости, ловкости в среднем у 42% подростков-девиантов, улучшить двигательно-координационные способности, дифференцировку мышечных усилий в среднем у 41,5% испытуемых.

6.2. Экспериментальное обоснование эффективности средств и методов игровой, силовой направленности на коррекцию психофизиологических свойств личности подростков-девиантов

Изучение психофизиологических свойств личности (силы нервной системы, подвижности и уравновешенности) подростков-девиантов 11-12 лет осуществлялось с помощью теппинг-теста. Данная методика позволяет оценить не только некоторые особенности проявления свойств высшей нервной деятельности, но и прогнозировать работоспособность учащихся в процессе урока. Полученные данные представлены в таблице 43.

Анализ результатов тестирования (расстановка точек правой рукой), полученных в начале эксперимента, свидетельствует о том, что у 52.3% испытуемых к завершению этапа тестирования (квадрат 6) отмечено достоверное ($p < 0,05$) снижение работоспособности (таблица 43).

При этом у значительной части подростков выявлена высокая разность показателей между первой и второй серией, что свидетельствует о низкой подвижности нервной системы. Однако на последующих этапах тестирования работоспособность участников эксперимента повышается ($p < 0,05$), что говорит о временной мобилизации. Суммарный показатель всех серий, согласно оценочным таблицам (глава 3), оценивается как ниже среднего, а полученные данные свидетельствуют о неудовлетворительном состоянии психофизиологических свойств личности испытуемых, что проявляется в слабости нервной системы, ее недостаточной подвижности и уравновешенности.

Таблица 43

Показатели психофизиологических свойств личности подростков-девиантов 11-12 лет в динамике учебного года

Показатели	X+m		p
	начало n=48	конец n=41	
Теппинг-тест			
правая рука			
квадрат 1	35,1+1,8	30,9+1,3	<0,05
квадрат 2	25,3+1,3	27,2+1,2	>0,05
квадрат 3	26,3+1,6	26,9+1,6	>0,05
квадрат 4	27,4+1,9	28,1+1,9	>0,05
квадрат 5	26,8+2,3	28,8+2,1	>0,05
квадрат 6	25,2+1,4	29,0+1,3	<0,05
суммарный показатель	166,2+1,8	170,9+1,7	<0,05
левая рука			
квадрат 1	29,0+1,3	21,8+1,8	>0,05
квадрат 2	25,5+1,4	29,8+1,1	>0,05
квадрат 3	23,4+2,3	24,5+1,1	>0,05
квадрат 4	24,8+1,1	22,7+1,4	>0,05
квадрат 5	23,5+2,4	23,0+0,9	>0,05
квадрат 6	24,3+1,6	27,3+1,1	<0,05

суммарный показатель	150,5+1,7	155,1+1,»	<0,05
Тест Кондаша (уровень тревожности)			
общая	48,2+1,5	40,2+2,2	<0,05
школьная	15,5+2,8	12,4+1,6	>0,05
самооценочная	9,8+2,3	9,3+1,5	>0,05
межличностная	14,9+2,9	9,%+1,!	<0,05
Самооценка личности			
Личностный дифференциал	68,5+0,3	101,62+0,1	<0,01
Средний показатель по группе	3,3+0,08	4,8+0,04	<0,01

Сравнительный анализ исходных и конечных данных свидетельствует о том, что направленное использование в ходе экспериментальных занятий подвижных и спортивных игр оказало положительное воздействие на психофизиологическое состояние испытуемых. Так, к завершению эксперимента в группе подростков-девиантов 11-12 лет было установлено, что снижение работоспособности от первой и до последней серии недостоверно ($p < 0,05$). Разброс показателей в каждой серии незначителен. Отсутствие существенных различий между первой и второй серией, достаточно высокий суммарный показатель всех этапов измерений позволяют говорить об эффективности предлагаемых средств и методов физической культуры и массового спорта.

В исследованиях А.В. Родионова, В.А. Родионова (2003) показано, что подростки со слабой, неуравновешенной нервной системой характеризуются повышенной тревожностью, возбудимостью, малоактивны. В связи с этим изучению психоэмоционального состояния испытуемых нами уделено значительное внимание.

Оценка социально-ситуативной тревоги у подростков-девиантов 11-12 лет проводилась по шкале Кондаша. Результаты тестирования представлены в таблице 43. Анализ исходных данных показал, что психическая напряженность отмечается уже в младшем школьном возрасте. Так, поименная оценка результатов тестирования свидетельствует о том, что у 40 и 27% испытуемых выявлен повышенный и высокий уровень тревожности, а чрезмерное спокойствие отмечено у 33% испытуемых.

К завершению эксперимента в группе испытуемых произошло снижение общей тревожности, и эти изменения достоверны ($p < 0,05$). Количество подростков с повышенным и высоким уровнем общей тревожности сократилось и составило 47,3%. По шкале школьная и самооценочная тревожность к окончанию учебного года достоверных различий выявлено не было ($p > 0,05$). Но, тем не менее, при повторном тестировании эти показатели снизились в среднем на 3,1 и 0,8 балла и оцениваются как «норма».

Что касается межличностной тревожности, то к завершению экспериментальных занятий произошло существенное ($p < 0,05$) снижение этого показателя на 5,4 балла, и, согласно оценочным таблицам (глава 3), он находится в пределах нормы.

Изучение самооценки личности этих же испытуемых в динамике учебного года свидетельствует о том, что снижение уровня тревожности положительно сказалось и на становление собственного «Я». Поименная оценка результатов тестирования, проведенная в конце эксперимента, показала, что самооценка личности у 52% испытуемых достоверно повысилась ($P < 0,05$) и находится в пределах нормы, а средний показатель по группе составил 3,4 балла и оценивается как «выше среднего».

Таким образом, наблюдаемые в конце педагогического эксперимента положительные изменения в психоэмоциональном состоянии испытуемых свидетельствует об эффективности применяемых в процессе учебно-воспитательного процесса средств из раздела подвижных, спортивных игр и силовой подготовки. Достижению данного эффекта способствовало и рациональное соотношение специально подобранных средств, методов и педагогических приемов, применяемых в ходе учебных занятий. Они позволили создать благоприятную обстановку, способствующую снижению неблагоприятных психических состояний, и послужили основой для изменения отношения испытуемых к другим видам деятельности.

6.3. Эффективность воздействия средств, методов и педагогических приемов на формирование социально-значимых качеств, потребностно-мотивационную сферу подростков-девиантов

Результаты педагогического эксперимента показали, что существенный сдвиг в физическом и психоэмоциональном состоянии подростков с признаками девиантного поведения способствовал формированию интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями и закреплению опыта нравственного поведения.

При повторном тестировании испытуемых было установлено:

- подростки стали проявлять интерес и желание заниматься физическими упражнениями на уроках физической культуры;
- улучшилась приспособляемость занимающихся к освоению новых видов физических упражнений, повышенным физическим нагрузкам;
- снизилась напряженность, тревожность в освоении нового учебного материала;
- улучшились взаимоотношения между подростками, преподавателями и учащимися;
- исчезли конфликтные ситуации между участниками эксперимента;
- наметился распад нежелательных микрогрупп и стали формироваться объединения подростков на основе интереса к определенному виду спортивной деятельности;
- улучшилась дисциплина, успеваемость испытуемых в общеобразовательном учреждении.

Вовлечение подростков в разнообразную физкультурно-спортивную деятельность оказало влияние на отношение их к учебе, воспитательным мероприятиям.

Анализ общешкольной успеваемости, зарегистрированной в конце эксперимента, показал, что количество испытуемых с хорошей и удовлетворительной успеваемостью в контрольной группе изменилось положительно, но незначительно и составило в среднем 73%, а в экспериментальной повысилась существенно, до 82%. Для определения достоверности улучшения успеваемости в экспериментальной и контрольной группах была проведена математическая обработка результатов, которая позволила установить, что улучшение успеваемости в контрольной группе произошло несущественно, а в экспериментальной достоверно, с высоким уровнем значимости ($P < 0.01$).

Изучение мотивации к учебной деятельности свидетельствует о положительном ее изменении как в контрольной, так и в экспериментальной группах. Однако следует отметить, что число испытуемых, имеющих высокий уровень школьной мотивации, в экспериментальной группе выше (53,8%), чем в контрольной (44,1%), при одинаковых показателях общего положительного отношения к учебе в среднем у 85,4%. Однако вероятность формирования активно-положительной личности подростка в экспериментальной группе выше, чем в контрольной, так как с возрастом число учащихся с положительным отношением к учебной деятельности снижается и прежде всего за счет детей, имеющих более низкий уровень школьной мотивации. Содержание уроков для 98,5% испытуемых экспериментальной группы интересно, а в контрольной – содержание занятий не устраивает 30 % учащихся. Анализ отношений испытуемых к занятиям спортом после завершения экспериментальных занятий показал, что число учащихся, занимающихся в спортивных секциях, составило в экспериментальной группе 46,9 %, а в контрольной – 36,7 %.

Для проверки эффективности занятий по экспериментальной программе был проведен констатирующий педагогический эксперимент с испытуемыми через год после завершения основного эксперимента. Программой исследования кумулятивного эффекта предусматривалось определение физической подготовленности, изучение отношения к социально-значимым видам деятельности, межличностные отношения, состояние психоэмоциональной сферы подростков 7-х классов, принявших ранее участие в эксперименте 5-6 классов.

Контрольные испытания по физической подготовленности проводились по тому же блоку тестов, что и в период основного эксперимента, и показали, что средние показатели физического состояния в экспериментальной группе выше по всем показателям, кроме прыжка в длину с места. В беге на 1000 м средний результат в экспериментальной группе выше на 6%, а в подтягивании на перекладине на 16%. Достоверные различия были зарегистрированы в челночном беге 5x10 м и в беге на 30 м.

При изучении психоэмоционального состояния был проведен сравнительный анализ качественных характеристик функции внимания и мышления у мальчиков контрольной и экспериментальной групп. Такие качественные характеристики функции внимания, как концентрация и объем, оказались достоверно выше у учащихся экспериментальной группы ($P < 0,05$). Распреде-

ление внимания также выше у испытуемых первой группы, но различия незначительны ($P > 0,05$). Сравнительный анализ такого важного психического качества, как мышления, показал достоверные различия в пользу учащихся экспериментальной группы.

Исследование школьной мотивации подростков 7-х классов свидетельствует о том, что процент учащихся с положительным отношением к учебе, высоким уровнем мотивации в экспериментальной группе сохранился и составил 58,9%, а в контрольной – 47,2%.

Изучение межличностных взаимоотношений в классе позволило сделать вывод, что коэффициент взаимности в среднем по всем предложенным учащимся вопросам выше в экспериментальной группе на 19%, а индекс изоляции ниже на 23%. Анализ анкетирования испытуемых показал, что и в экспериментальной и контрольной группах в числе «предпочитаемых» учащихся во всех сферах межличностных взаимоотношений внутриклассного коллектива, даже включая такие специфические виды деятельности, как решение математических задач, первое место занимают дети, активно занимающиеся спортом и любящие его.

Таким образом, внедрение экспериментальной программы профилактики девиантного поведения среди детей и подростков оказало существенное влияние на преодоление различных форм асоциального поведения учащихся. В течение учебного года не было зарегистрировано ни одного правонарушения, по которым были возбуждены уголовные дела, с учета в Комиссии по делам несовершеннолетних был снят последний учащийся школы, зафиксировано снижение на 60% случаев проявления асоциального поведения среди обучающихся. В то же время в контрольной школе данные асоциального поведения детей и подростков остались в пределах средних показателей, зарегистрированных за последние годы.

6.4. Изучение влияния занятий различными видами спорта на формирование психофизической устойчивости у подростков 15-16 лет, предрасположенных к употреблению психоактивных веществ

Для выявления влияния занятий различными видами спорта на формирование психофизической устойчивости подростков-девиантов 15-16 лет был проведен педагогический эксперимент. С этой целью из общего числа испытуемых ($n=100$) были выделены 66 учащихся, имеющих различные степени социальной дезадаптации. Исходя из интересов испытуемых к определенным видам спортивной деятельности, были созданы три экспериментальных группы:

I группа – бокса ($n=22$),

II группа – спортивных игр (волейбола) ($n=22$)

и III группа – атлетической гимнастики.

Учебно-тренировочные занятия в каждой группе проводились в удобное для занимающихся время (с 19 до 21 часа), три раза в неделю по два часа

каждое занятие. В выходные дни проводились спортивно-массовые мероприятия по плану спортивных секций.

Основу содержания экспериментальных уроков составила модифицированная методика проведения учебно-тренировочных занятий по вышеперечисленным видам спорта для детско-юношеских спортивных школ. Дополнительно в каждый урок включался комплекс педагогических приёмов, направленных на коррекцию физического, психического и нравственного состояния испытуемых. Тестирование учащихся, занятых в экспериментальных исследованиях, осуществлялось дважды, в начале и конце учебного года.

Результаты проведенных исследований позволяют заключить, что занятия различными видами спорта оказали положительное влияние на физическое развитие испытуемых, но в плане развития и совершенствования силовых возможностей, формирования осанки предпочтение следует отдать атлетической гимнастике.

Направленное использование специально подобранных упражнений из разделов бокса, волейбола, атлетической гимнастики в сочетании с педагогическими приёмами позволило за указанный период времени улучшить двигательную подготовленность большинства испытуемых. Эти данные представлены в таблице 44.

Таблица 44

Изменение показателей физической подготовленности подростков-девиантов, 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, кол-во раз	Н	7,71±0,81	6,7±0,69	9,26±0,54	
		К	8,45±0,36	8,83±0,51	12,36±0,54	
		Р	>0,001	<0,001	<0,001	
2.	Прыжок в длину с места, см	Н	176,95±3,63	186,43±3,47	211,37±4,29	
		К	223,41±4,05	220,94±2,06	216,74±3,22	
		Р	<0,001	<0,001	>0,05	
3.	Гибкость, см.	Н	6,64±0,50	7,29±1,16	6,39±0,59	
		К	12,72±1,08	14,83±1,09	7,00±0,32	
		Р	<0,001	<0,001	>0,05	
4.	Бег 30 м, с.	Гибкость, см	Н	4,86±0,06	4,96±0,08	5,04±0,03
			К	4,32±0,04	4,47±0,05	4,62±0,04
			Р	<0,001	<0,001	<0,001
5.	Челночный бег 5x10 м, с	Бег 30 м, с	Н	15,50±0,25	15,01±0,28	15,74±0,31
			К	13,78±0,16	12,58±0,16	14,07±0,29
			Р	<0,001	<0,001	<0,001
6.	Бег 1000 м, с	Н	257,32±2,93	259,53±5,85	265,72±2,79	
		К	239,15±3,81	240,21±3,74	258,43±2,54	
		Р	<0,01	<0,001	>0,05	

Н – начало эксперимента, К – конец эксперимента

Как свидетельствуют результаты тестирования, к концу педагогического эксперимента произошло существенное улучшение всех изучаемых показателей, но не во всех группах одинаково.

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

Оценивая в ходе экспериментальных занятий физическое развитие испытуемых, необходимо отметить, что независимо от вида спортивной деятельности по уровням физического развития в основном преобладает тип подростков со средним уровнем развития (от 76,8 до 84,1%). Высокий уровень зарегистрирован у 13,9% боксёров, 14,0% игроков и 23,2% в группе атлетической гимнастики. Низкий имеют соответственно 2,0; 2,4 и 1,0% испытуемых.

Таким образом, занятия различными видами спорта оказали положительное воздействие на физическое развитие испытуемых.

Сравнительный анализ исходных и конечных данных, характеризующих психоэмоциональное состояние дезадаптированных подростков, представлен в таблице 45.

К завершению экспериментальных занятий у испытуемых наметилась тенденция к улучшению изучаемых показателей, но не во всех случаях достоверно. Наибольшие изменения произошли в группе игроков ($p < 0,001$). В первой и третьей группах средние результаты также улучшились, но несущественно ($p > 0,05$)

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 боксёров. 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 же боксёров к завершению педагогического эксперимента при недостоверном снижении уровня тревожности ($p > 0,05$) и повышении ($p < 0,01$) самооценки у 54,5 и 59,1% учащихся отмечается повышение уровня агрессивности в среднем у 40,9% испытуемых, что является неблагоприятным фактором в процессе становления личности.

Таким образом, наблюдаемые в конце экспериментальных занятий позитивные изменения, происходящие в психическом состоянии дезадаптированных подростков, свидетельствуют об эффективности воздействия физических упражнений. Однако использование средств игровой и силовой направленности, по сравнению с единоборствами, оказало более существенное влияние на стабилизацию тревожного и агрессивного состояния испытуемых,

способствовало достоверному повышению самооценки личности и умственной работоспособности.

Таблица 45

Показатели психического состояния подростков-девиантов
15-16 лет, занимающихся различными видами спорта

№	Показатели	Период измерения	Виды спорта		
			Бокс n=22	Спортивные игры n=22	Атлетическая гимнастика n=22
			X+m		
1.	Тревожность	Н	10,15±0,49	10,09±0,45	10,84±0,48
		К	9,91±0,56	8,17±0,64	9,58±0,43
		p	>0,05	<0,05	<0,05
2.	Агрессивность	Н	11,08±0,51	11,50±0,35	10,53±0,38
		К	11,50±0,54	8,56±0,46	10,01±0,27
		p	>0,05	<0,001	>0,05
3.	Самооценка личности	Н	5,85±0,21	5,50±0,20	6,19±0,28
		К	6,62±0,14	7,30±0,12	7,68±0,17
		p	<0,01	<0,001	<0,001
4.	Эффективность работы	Н	45,85±2,98	44,51±1,01	44,05±1,13
		К	44,41±2,09	34,92±1,51	44,89±1,83
		p	>0,05	<0,001	>0,05
5.	Время вработываемости	Н	0,94±0,03	1,12±0,01	0,95±0,02
		К	0,95±0,02	1,00±0,03	0,93±0,02
		p	>0,05	<0,001	>0,05
6.	Психическая устойчивость	Н	0,97±0,03	1,13±0,03	0,995±0,02
		К	0,99±0,02	0,95±0,05	0,93±0,02
		p	>0,05	<0,001	>0,05

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

- отношение учащихся 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 – 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 боксёров 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 физическими упражнениями необходимы современному человеку, возросла достоверно мотивация к спортивной деятельности, а наиболее высокая выявлена в группе атлетической гимнастики ($p < 0,001$).

В ходе проведенного исследования выявилось положительная отличительная особенность юношей, занимающихся волейболом, в частности, при решении вопросов, касающихся поиска путей выхода из конфликтных ситуаций. В начале эксперимента 32,6% боксёров 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 психофизической устойчивости и становление социально-педагогического статуса дезадаптированных подростков. Наиболее восприимчивы к позитивным изменениям оказались испытуемые, программа занятий которых предусматривала игровую и силовую направленность. Использование средств, методов и педагогических приёмов из раздела волейбола, атлетической гимнастики способствовало более эффективному снижению психического напряжения, формированию позитивного отношения к социально-значимым видам деятельности.

6.5. Индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании подростков-девиантов как средство оздоровления, организации досуга и коррекции физического, нравственного и психоэмоционального состояния

Обоснованность заключений об эффективности программы коррекции физического, нравственного и психоэмоционального состояния детей и подростков-девиантов средствами физической культуры и спорта зависит от полноты и достоверности полученной информации и ее обработки. Однако сами по себе результаты тестирования не могут в полной мере служить достаточно объективными критериями оценки таких состояний. Это связано, прежде всего, с тем, что современные инструментальные методы диагностики основываются на большом количестве показателей, численные значения которых, во-первых, выражаются в разных единицах измерения (баллы, метры, время и т.д.) и поэтому непосредственно не сопоставимы друг с другом. С учетом этого, для контроля за физической подготовленностью и психоэмоциональным состоянием занимающихся важное значение имеет разработка методики количественной оценки различных качеств и свойств.

Как правило, для этих целей применяются различные варианты шкал балльной оценки (В.А. Ермаков, 1996).

В сложившейся в ходе нашего эксперимента ситуации возникла необходимость преобразования результатов тестирования в условные единицы (баллы) по специально разработанным для этой цели оценочным таблицам.

Притягательная сила оценок результатов тестирования в различных видах испытаний в баллах заключена в возможности сводить большие массивы разнородных данных в легкообразуемые, наглядные и удобные для анализа таблицы сопоставляемых показателей.

Шкалы названных таблиц градуированы по линейному признаку. При этом в 10 баллов и 1 балл оценены результаты, отклоненные на $\pm 3\sigma$ от средних значений начального тестирования. Средний результат теста приравнивается к 5 баллам. В соответствии с принятыми нормами психофизическое качество, оцениваемое в 7 и выше баллов, можно рассматривать как ведущее звено в структуре подготовленности учащегося. Оценка в 3 балла и ниже свидетельствует о низком уровне подготовленности.

В таблице 46 представлена шкала оценки результатов двигательной подготовленности испытуемых.

Аналогичным образом разработана шкала оценки психоэмоционального состояния (таблица 47).

Для определения интегральной оценки уровня физической подготовленности и психоэмоционального состояния оценки отдельных показателей тестов суммируются и рассматриваются как сумма баллов, начисленных за результат каждого теста программы тестирования

В приложении 9 и 10 представлена градация интегральной оценки уровня физической подготовленности и психоэмоционального состояния подростков-девиантов 15-16 лет (по сумме баллов).

Таблица 46

Градация оценок уровня двигательной подготовленности подростков-девиантов 15-16 лет по пяти тестам (в баллах)

№ п/п	Уровень	Тесты					Сумма баллов
		Выноси- мость	Сила	Скоро- стно- силовые	Быстрота	Гиб- кость	
1	Высокий	10-9,0	10-9,0	10-9,0	10-9,0	10-9,0	50-45
2	Выше средне- го	8,9-7,0	8,9-7,0	8,9-7,0	8,9-7,0	8,9-7,0	44,5-35
3	Средний	6,9-5,0	6,9-5,0	6,9-5,0	6,9-5,0	6,9-5,0	34,5-25
4	Ниже средне- го	4,9-3,0	4,9-3,0	4,9-3,0	4,9-3,0	4,9-3,0	24,5-15
5	Низкий	<2,9	<2,9	<2,9	<2,9	<2,9	<14,5

Таблица 47

Градация оценок уровня психоэмоционального состояния учащихся 15-16 лет по восьми тестам (в баллах)

Уровни	Оценка психических состояний (в баллах)								Сумма бал- лов (интегра- льная оценка псих. сос- тояния)
	Тревожность	Эффектив- ность работы	Время вра- баты- ваемости	Психическая устойчивость	Самочувствие	Активность	Настроение	Мотивация	
Высокий	10-9,0	10-9,0	10-9,0	10-9,0	10-9,0	10-9,0	10-9,0	10-9,0	80-72,0
Выше средне- го	8,9-7,0	8,9-7,0	8,9-7,0	8,9-7,0	8,9-7,0	8,9-7,0	8,9-7,0	8,9-7,0	71,2-56,0
Средний	6,9-5,0	6,9-5,0	6,9-5,0	6,9-5,0	6,9-5,0	6,9-5,0	6,9-5,0	6,9-5,0	55,2-40,0
Ниже среднего	4,9-3,0	4,9-3,0	4,9-3,0	4,9-3,0	4,9-3,0	4,9-3,0	4,9-3,0	4,9-3,0	39,2-24,0
Низкий	<2,9	<2,9	2,9	<2,9	<2,9	2,9	<2,9	2,9	<23,2

Разработанная система оценки позволяет оперативно обработать результаты тестирования и соответственно разработать рекомендации по коррекции учебно-воспитательного процесса, эффективность которого контролируется по динамике физического и психоэмоционального состояния занимающихся.

С учетом вышесказанного нами в ходе исследования предпринята попытка осуществить целостный подход к изучению психофизического потенциала и потребностно-мотивационной сферы подростков-девиантов как отражения их индивидуальности в сфере физического воспитания.

С этой целью из общего числа испытуемых, занятых в обследовании, с учетом выявленных индивидуальных особенностей по ведущим признакам физического, психического развития, а также данных изучения потребностно-мотивационной сферы были сформированы три экспериментальные группы.

Учебные занятия по физическому воспитанию проводились два раза в неделю по два часа в сетке учебного расписания и дополнительно два часа в

неделю спортивные игры (баскетбол). Отличительной особенностью содержания экспериментальных занятий в группах являлось:

первая группа - комплексное развитие двигательных способностей; во второй – с преимущественной направленностью на развитие скоростно-силовых качеств: в третьей- общей выносливости.

Процентное соотношение времени, отводимое на развитие доминирующих двигательных качеств, осуществлялось по следующей схеме:

1-я «комплексная» -25% - общая выносливость, 25%-скоростно-силовые качества, 25%-гибкость, 25%-ловкость; 2-я - 50%- скоростно-силовые качества, 20%-общая выносливость, 15%-гибкость, 15%-ловкость; 3-я общая выносливость - 50% - выносливость, 20%-скоростно-силовые качества, 15%-гибкость, 15%-ловкость.

Результаты тестирования физической подготовленности, полученные в ходе исследования, были преобразованы в баллы по специально разработанной системе оценок и представлены в таблице 48.

Таблица 48

Показатели физической подготовленности учащихся экспериментальных групп (в баллах)

Тесты	Этапы исследований	Экспериментальные группы		
		ЭГ-1 n=22	ЭГ-2 n=16	ЭГ-3 n=23
Бег 1000 м	Н	3,23±0,34	4,25±0,48	5,96±0,25
	К	4,00±0,39	8,21±0,48	8,31±0,51
	р	>0,05	<0,001	0,001
Подтягивание на перекладине	Н	3,72±0,47	6,50±0,24	4,74±0,23
	К	5,50±0,73	8,61±0,35	6,39±0,45
	р	<0,01	<0,01	<0,01
Прыжок в длину с места	Н	3,5±,34	7,50±18	4,34±0,23
	К	4,00±0,28	8,92±0,29	7,54±0,17
	р	>0,05	<0,01	<0,01
Бег 30 м	Н	5,30±0,05	5,31±0,02	4,96±0,04
	К	5,28 0,03	5,01 0,04	4,85 0,04
	р	>0,05	<0,01	>0,05
Наклон вперед из седа, ноги врозь	Н	5,27±0,40	5,56±0,60	5,50±0,45
	К	5,65±0,35	6,05±0,41	5,96±0,34
	р	>0,05	>0,05	>0,05

Как видно из данных таблицы 48, учащиеся ЭГ-2, занимающиеся с преимущественной направленностью на развитие скоростно-силовых качеств, к концу учебного года существенно улучшили свои показатели в четырёх видах из пяти ($p<0,01$) и превзошли своих сверстников из ЭГ-1 в четырёх видах, а учащихся из ЭГ-3 - в двух ($P<0,01$). Это свидетельствует о значительном повышении уровня двигательной подготовленности у юношей ЭГ-2, и особенно это преимущество наблюдается в развитии скоростно-силовых качеств.

Учащиеся ЭГ-3, занимающиеся по программе с преимущественной направленностью на развитие общей выносливости, улучшили свои результаты в трех видах испытаний и превзошли испытуемых из ЭГ-1 в беге 1000 и

30 м, в прыжках в длину с места ($p < 0,01$), а юношей из ЭГ-2 только в беге на 30 м ($p < 0,05$).

Испытуемые ЭГ-1, занимающиеся в соответствии с программой для общеобразовательных учреждений, также улучшили свои показатели, но достоверно только в силовом тесте ($p < 0,01$).

Полученные данные позволяют сделать заключение о большей эффективности тех занятий, где удельный вес скоростно-силовых упражнений в общем объеме урока составляет 50%, а время, затраченное на развитие общей выносливости, быстроты и гибкости, составляет 20; 15 и 15%.

Второе место по эффективности воздействия на развитие двигательных качеств заняли подростки, у которых 50% времени отводится на развитие общей выносливости. Эта группа, также как и вторая, добилась значительного прогресса по всем изучаемым показателям.

Таблица 49

Уровень двигательной подготовленности учащихся 15-16 лет по пяти тестам
(в баллах)

Экспериментальные группы	Периоды изменений	Выносливость	Сила	Скоростно-силовые	Быстрота	Гибкость	Интегральная оценка	Уровень двигательной подготовленности
ЭГ-1	Н	3,2	3,7	3,5	5,3	5,3	20,3	н/с
	К	4,0	5,5	4,0	5,3	5,3	24,3	н/с
ЭГ-2	Н	4,3	6,5	7,5	5,0	5,6	28,9	средний
	К	8,2	8,6	8,9	5,3	6,1	37,1	в/ср
ЭГ-3	Н	6,0	4,7	4,3	5,0	5,5	25,5	средний
	К	8,3	6,4	7,5	4,9	5,9	33,0	средний

Третье место по результатам контрольных испытаний заняли испытуемые ЭГ-3, где планирование учебных занятий строилось согласно программе физического воспитания для учащихся общеобразовательных учреждений, а на развитие основных физических качеств отводится примерно одинаковое количество времени. На преимущество скоростно-силовой подготовки в физическом воспитании подростков-девиантов 15-16 лет указывают и результаты интегральной оценки уровня физической подготовленности испытуемых по пяти тестам (таблица 49).

Исследование психоэмоционального состояния проводилось с помощью опросника Спилбергера и таблиц Шульте (таблица 50).

Динамика условных показателей, характеризующих уровень тревожности и функцию внимания у подростков-девиантов в начале и конце педагогического эксперимента (в баллах)

Показатели	Этапы исследований	Экспериментальные группы, X±m		
		ЭГ-1 n=22	ЭГ-2 n=16	ЭГ-3 n=23
Уровень тревожности	Н	6,00±0,45	7,06±0,42	7,26±0,40
	К	6,45±0,34	8,24±0,39	8,45±0,29
	p	>0,05	<0,01	<0,001
Эффективность работы	Н	5,59±0,28	6,50±0,24	6,26±0,17
	К	5,59±0,24	8,21±0,28	8,44±0,21
	p	>0,05	<0,001	<0,001
Время вработываемости	Н	4,73±0,45	6,19±0,24	5,25±0,23
	К	5,04±0,31	7,01±0,22	6,84±0,25
	p	<0,05	<0,05	<0,001
Психическая устойчивость	Н	3,95±0,34	6,06±0,30	5,35±0,23
	К	3,90±0,31	7,65±0,29	6,451±0,21
	p	>0,05	<0,01	<0,01

Анализ исходных данных (таблица 50) свидетельствует о том, что у значительной части юношей 2-й и 3-й группы, по сравнению с испытуемыми первой, - уровень тревожности находится в пределах нормы и, согласно методике подсчета, оценивается положительно, следовательно, и чувствительность учащихся к различным стрессовым ситуациям находится на более низком уровне. При этом достоверных различий между этими группами выявлено не было ($p > 0,05$). Что касается эффективности работы (суммарный показатель времени нахождения чисел в таблицах), то испытуемые 2-й и 3-й группы также имеют существенное преимущество над своими сверстниками из первой экспериментальной группы. Время вработываемости и психическая устойчивость к выполнению задания также существенно лучше во 2-й и 3-й группах ($p < 0,05; 0,01$).

Превосходство испытуемых 2-й и 3-й группы объясняется, на наш взгляд, особенностями комплектования экспериментальных групп, и как результат этого - их достаточно высокий уровень психического состояния.

Наши данные согласуются с исследованиями ряда авторов (О.С. Ткач, 1999), которые указывают, что у учащихся с низким и ниже среднего уровнем физической подготовленности в видах испытаний, требующих проявления общей выносливости, скоростно-силовых качеств, отмечается и более высо-

кий уровень тревожности, низкая работоспособность и психическая устойчивость

К окончанию учебного года психическое состояние испытуемых улучшилось, но во всех группах неодинаково. Достоверно снизился уровень тревожности у 39,7% испытуемых, занимавшихся физическими упражнениями с акцентом на развитие общей выносливости, и у 31,8% учащихся из группы с основной направленностью на развитие скоростно-силовых качеств. Снижение уровня тревожности в первой экспериментальной группе не является достоверным при 5% уровне значимости.

Результаты обследования экспериментальных групп свидетельствуют о том, что в показателях функции внимания произошли позитивные изменения. Наибольшие изменения зарегистрированы в третьей и второй экспериментальных группах, причем с высоким уровнем значимости в эффективности работы ($p < 0,001$), психической устойчивости ($p < 0,01$). Время вратываемости улучшилось ($p < 0,05$; $0,001$), но наиболее существенно в 3-й группе ($p < 0,01$). Испытуемые 2-й и 3-й групп имели достоверное преимущество над своими сверстниками из 1-й группы по всем изучаемым показателям ($p < 0,01$; $0,001$).

В ходе экспериментальных исследований выявлены и изменения, происходящие в функционировании таких психических процессов, как "самочувствие", "активность" и "настроение" (тест САН). Полученные данные представлены в таблице 51.

Таблица 51

Динамика показателей психического состояния подростков-девиантов групп в начале и конце учебного года (в баллах)

Показатели	Этапы исследований	Экспериментальные группы, X±m		
		ЭГ-1 n=22	ЭГ-2 n=16	ЭГ-3 n=23
Тест САН				
Самочувствие	Н	4,59±0,15	5,44±0,34	4,35±0,12
	К	5,89±0,17	6,78±0,21	5,01±0,18
	p	<0,05	<0,01	<0,01
Активность	Н	4,91±0,28	6,06±0,30	5,61±0,17
	К	5,01±0,24	6,95±0,29	6,10±0,21
	p	>0,05	<0,05	>0,05
Настроение	Н	5,14±0,23	5,44±0,34	5,09±0,17
	К	5,43±0,28	6,95±0,27	6,43±0,21
	p	>0,05	<0,01	<0,01

В начале эксперимента среднестатистические показатели, характеризующие психическое состояние испытуемых ("самочувствие", "активность" и "настроение"), находятся в пределах нормы. Однако следует отметить существенное преимущество учащихся 2-й экспериментальной группы над испытуемыми 1-й и 3-й в показателях "самочувствия" и "активности" ($p < 0,01$). В показателях "настроения" достоверных различий не выявлено ($p > 0,05$), но, по субъективным данным испытуемых, оно выше во 2-й экспериментальной группе.

Результаты повторного обследования показали достоверное преимущество подростков, занимавшихся в течение экспериментальных занятий физическими упражнениями с основной направленностью на развитие скоростно-силовых качеств. Испытуемые данной группы достоверно превосходили учащихся из 1-й и 3-й группы в показателях "самочувствия" и "активности" ($p < 0,001$).

Достоверное улучшение двигательной подготовленности и психоэмоционального состояния у большей части испытуемых второй и третьей групп оказало положительное воздействие и на отношение учащихся к занятиям физической культурой и спортом. Результаты тестирования мотивационных установок испытуемых к занятиям физической культурой и спортом после комплектования экспериментальных групп и в конце исследований представлены в таблице 52.

Если в начале исследований уровень мотивационных установок к спортивной деятельности оценивался в ЭГ-1 как "ниже среднего", а в ЭГ-2 и ЭГ-3 - "средний", то к концу учебного года картина положительно изменилась. Занятия физическими упражнениями, исходя из потребностей и интересов занимающихся, способствовали достоверному улучшению изучаемого показателя ($p < 0,05$; $0,01$). Однако наиболее существенные изменения произошли в ЭГ-2 и ЭГ-3, где средний балл, показанный испытуемыми этих групп, увеличился с высоким уровнем значимости ($p < 0,01$) и соответствует уровню "выше среднего" и "среднего". При этом учащиеся второй и третьей групп достоверно превосходили своих сверстников из первой ($p < 0,001$).

Таблица 52

Динамика условных показателей, характеризующих уровень мотивационных установок к занятиям ФК и спортом (в баллах)

Показатели	Этапы исследований	Экспериментальные группы, X±m		
		ЭГ-1 n=22	ЭГ-2 n=16	ЭГ-3 n=23
Мотивация к спортивной деятельности	Н	3,05±0,28	5,38±0,30	5,00±0,23
	К	4,11±0,25	7,0±0,24	7,45±0,28
	p	<0,05	<0,001	<0,001

Таким образом, результаты обследования учащихся 3-х экспериментальных групп свидетельствовали о том, что у испытуемых наметилась положительная тенденция к улучшению и потребностно-мотивационной сферы. При этом наиболее существенные изменения произошли в группах учащихся, занимающихся физическими упражнениями с основной направленностью на развитие скоростно-силовых качеств и общей выносливости. Учащиеся второй и третьей экспериментальной группы достоверно улучшили свои результаты в восьми и семи тестах с высоким уровнем значимости ($p < 0,001$). Юноши же первой группы по результатам контрольных испытаний достоверно улучшили свои показатели только в трех тестах из восьми ($p < 0,05$). Следовательно, занятия физической культурой и спортом, по общепринятой методике, без учета личностных особенностей занимающихся, не способствуют стабилизации психического состояния.

На преимущество вышеуказанных видов подготовки указывают и результаты интегральной оценки психоэмоционального состояния испытуемых (приложение 14).

Следовательно, наблюдаемые в конце экспериментальных исследований позитивные изменения, произошедшие в физической подготовленности и психическом состоянии подростков-девиантов 15-16 лет, свидетельствуют об эффективности занятий физическими упражнениями. Однако использование в учебно-воспитательном процессе средств и методов, направленных на развитие скоростно-силовых способностей, по сравнению с общепринятой методикой оказало более существенное воздействие на повышение двигательной подготовленности, стабилизацию тревожного состояния испытуемых, способствовало достоверному повышению умственной работоспособности, мотивации к спортивной деятельности.

Вместе с тем нельзя не отметить и тот факт, что формирование интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями повлияло и на отношение учащихся в учебной деятельности. Так, из бесед с педагогами выяснилось, что юноши, принимавшие участие в исследованиях, на уроках стали более спокойными, что выражалось в адекватной реакции на замечание преподавателей, более усидчивыми (могли продолжительное время сосредоточить свое внимание на определенной деятельности), появилась аккуратность в одежде, ответственность, что подтверждается работами А.Э. Букова, 2005; М.Н. Жукова, 2005.

Выводы из наблюдений преподавателей подтверждаются и данными анкетного опроса учащихся. Если в начале эксперимента около 37,7% опрошенных относились к учебе равнодушно, то в конце исследований этот показатель сократился до 24,6%. Изменилось и качество успеваемости. Среди испытуемых увеличилось число тех, кто успевает на "хорошо" и "отлично" (22,4%) и на "хорошо" и "удовлетворительно" (54,2%), а также снизилось количество неуспевающих во всех трех экспериментальных группах.

Наблюдаемая к концу эксперимента тенденция положительного изменения успеваемости во всех группах сказалась и на мотивационных установках испытуемых. Если в начале исследования мотивация к учебной дея-

тельности оценивается во всех группах как средняя, то к завершению учебного года повысилась достоверно ($p < 0,05$; $0,01$) и оценивается хорошей во 2-й и 3-й группе и удовлетворительной в первой (таблица 53).

Таблица 53

Отношение испытуемых к учебной деятельности в процессе эксперимента

Показатели	Этапы исследования	Экспериментальные группы, X±m			p
		ЭГ-1 n=22	ЭГ-2 n=16	ЭГ-3 n=23	
Мотивация к учебной деятельности	Н	13,07±0,74	15,21±0,61	14,63±0,74	p 1,3>0,05 p1,3>0,0 p2,3>0,05
	К	16,95±0,81	19,98±0,51	17,85±0,81	p1,2>0,05 p1,3>0,0 p2,3>0,05
	p	<0,05	<0,01	<0,01	

Что касается вопроса повышения интереса подростков к занятиям физическими упражнениями, то заслуживающим внимание становится тот факт, что во всех экспериментальных группах возросли симпатии к урокам физической культуры. От 61 до 73% учащихся отмечают, что уроки им нравятся. Более 82% опрошенных считают, что занятия физической культурой и спортом необходимы современному человеку. Отмечаются существенные сдвиги в мотивационно-потребностной сфере подростков, возрастает роль мотивов гедонистических и прагматических. Так, возрос интерес к занятиям физическими упражнениями в среднем у 82,1% учащихся (этот показатель в начале эксперимента составлял 49,8%). Желание развить двигательные качества отметили в начале исследования 62,3%, в конце - 84,5% респондентов. Сформированность интереса и потребностей к занятиям физической культурой и спортом проявилась у подростков в желании специализироваться в определенном виде спорта, в частности в спортивных играх.

Однако следует отметить, что позитивные изменения, произошедшие в потребностно-мотивационной сфере испытуемых, произошли не во всех группах одинаково. Так, наибольший процент положительных ответов отмечен в ЭГ-2 и ЭГ-3, где занятия физическими упражнениями строились с учетом потребностей и интересов учащихся.

Итак, внедрение индивидуально-дифференцированного подхода в процесс физического воспитания детей и подростков группы социального риска, в отличие от традиционно применяемых и ориентированных на общую физическую подготовку, оказывает существенное воздействие на комплекс психофизических качеств. Учет личностных особенностей, моторного потенциала, интересов и потребностей занимающихся к определенным видам двигательной активности обеспечивает не только прогрессивное развитие физи-

ческих качеств, но и способствует формированию социально-активной личности.

Установлено, что наибольший эффект в плане совершенствования психофизической подготовленности подростков-девиантов дает режим занятий, где 50% учебного времени отводится скоростно-силовой направленности в рамках 6-ти часового режима занятий. При этом удельный вес нагрузок на развитие общей выносливости, ловкости и гибкости составляет 20,15 и 15%.

6.6 Социализация личности детей и подростков из неблагополучных семей в условиях специальных образовательных учреждений

Кризис современного общества порождает не только конфликты поколений, но и способствует дезорганизации социальной жизни, распаду общества, его социальных институтов. Негативные последствия неблагополучия в обществе сказались и на семье. Семейное неблагополучие, следствием которого является деформация процесса социализации детей и подростков, привело к тому, что в стране появилось значительное число беспризорных, безнадзорных детей с физическими, психическими и поведенческими отклонениями. Оказавшись без социальных гарантий, без заботы и внимания со стороны родителей, эти подростки избирают ненадежный и часто опасный образ жизни. Такие дети во всех странах мира относятся к категории людей, которые впоследствии могут стать опасными для общества. С возрастом многие из них становятся агрессивными, начинают употреблять алкоголь, наркотики, совершать противоправные действия. Однако это относится не ко всем. Часть из них с успехом преодолевает этап адаптации к новым условиям жизнедеятельности и становится востребованной обществом.

В настоящее время отсутствует полная и достоверная статистика численности беспризорных детей. Значительный рост беспризорных наблюдается в России с начала 1990-х годов. В 2010 году, по данным уполномоченного по делам ребенка, только в Москве насчитывается от двух до семи тысяч беспризорных ребят. Средний возраст «детей улиц» - 11-15 лет. Среди беспризорных примерно две трети мальчики и одна треть – девочки. Беспризорные и безнадзорные дети ведут антиобщественный образ жизни. Так, число детей, наблюдающихся по поводу употребления наркотических веществ, увеличилось за последние годы в 17 раз, а число беспризорников, больных алкоголизмом и токсикоманией, в 3,3 раза. Представить более точную оценку масштабов беспризорности не может никто. Полной и достоверной официальной статистики не существует.

В последние годы в РФ возросло осознание необходимости принятия радикальных мер по профилактике беспризорности и безнадзорности среди несовершеннолетних. Постепенно формируется идеология данного направления, ориентированного на развитие ценностей российской семьи. Принимаются региональные целевые программы поддержки семьи, что поможет предотвратить ее десоциализацию, разрушение семейных ценностей и, как следствие этого, социальное сиротство детей.

В целях оздоровления, социальной защиты прав и интересов детей, в усиления целенаправленной работы по их социальной реабилитации и предотвращению социального сиротства, повышения эффективности профилактики правонарушений, наркомании и создания благоприятных условий для воспитания, обучения и укрепления физического и психического здоровья несовершеннолетних в РФ созданы специальные образовательные учреждения – школы-интернаты, коррекционные школы, социально-реабилитационные центры.

Однако опыт зарубежных стран показал, что традиционные меры профилактики беспризорности (создание специальных воспитательных учреждений: детских домов, приютов и т.д.), а также содержание беспризорных детей, совершивших какие-либо проступки, в закрытых учреждениях не приносят ожидаемого результата. Наиболее эффективными мерами профилактики беспризорности зарубежные специалисты считают усыновление, опеку и попечительство.

К недостаткам закрытых детских учреждений зарубежные специалисты относят следующее:

а) выстраивание иерархии межличностных и межгрупповых отношений, основанных на «дедовщине» и праве сильного;

б) не удовлетворяются эмоциональные потребности и духовные привязанности;

в) практикуется неестественный, отсутствующий в повседневной жизни режим дня и распорядок, построенный на жесткой дисциплине и гипертрофированной роли негативных санкций;

г) происходит ограничение потока информации, к которому привыкло общество.

д) закрытые учреждения не подчиняются общественному контролю, в таких системах чаще всего распространяются авторитарные методы руководства.

Только при невозможности обеспечить ребёнку семейное воспитание альтернативой ему могут выступать воспитательные учреждения, способные воссоздать условия воспитания, близкие к семейным, обеспечивающие адаптацию детей к нормальной жизни в обществе (семейные детские дома, общины, детские деревни и др.).

Следовательно, в РФ и за рубежом сложились разные подходы к решению проблемы воспитания детей из неблагополучных семей. Если в РФ основную нагрузку в решении этой проблемы берет на себя государство, то в крупнейших зарубежных странах основными мерами профилактики беспризорности считается усыновление и попечительство.

В связи с этим в нашей стране для решения проблемы социализации детей и подростков, воспитывающихся в специальных образовательных учреждениях, основное внимание следует уделять совершенствованию процесса обучения и воспитания с направленностью на формирование жизнестойкости у воспитанников к новым условиям жизнедеятельности.

Решение проблемы социализации личности детей и подростков, воспитывающихся в специальных образовательных учреждениях, требует комплексного подхода, и решающая роль в процессе формирования жизнестойкости принадлежит физической культуре и массовому спорту. Регулярные, правильно организованные занятия физическими упражнениями наиболее доступны для детей и подростков. Постоянное пребывание детей в подобных образовательных учреждениях позволяет целенаправленно решать задачи не только укрепления психофизического здоровья, но и способствовать формированию жизнестойкости детей-сирот к новым социальным условиям жизни.

В течение 2009-2010 гг. во ВНИИФК был проведен сравнительный анализ физического и психоэмоционального состояния воспитанников социально-реабилитационного центра «Крюково» Зеленоградского административного округа с аналогичными показателями учащихся общеобразовательной школы г. Зеленоград. Изучение личных дел, медицинских карт, материалов комиссий по делам несовершеннолетних, а также результаты тестирования позволили сделать следующий вывод. Воспитанники специального образовательного учреждения во всех возрастных группах имеют ярко выраженный дефицит в состоянии здоровья, физической и психической подготовленности. Общий уровень психофизического развития, оцениваемый по интегральному показателю, находится на уровне «ниже среднего» и «низком» и квалифицируется оценкой «неудовлетворительно». Полученные данные свидетельствуют о низкой готовности воспитанников к освоению учебного материала, что явилось основанием для разработки программы физического воспитания учащихся, обучающихся в специальных образовательных учреждениях.

Программа социализации личности детей и подростков воспитанников специальных образовательных учреждений средствами физической культуры и спорта состоит из теоретического и практического разделов и предусматривает:

- изучение основ здорового образа жизни, формирование физкультурной и правовой грамотности;
- оздоровительно-профилактическую направленность учебно-воспитательного процесса;
- адекватность средств и методов физического воспитания личностным особенностям занимающихся, возможность отвечать их интересам и способствовать формированию интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, коррекции физического и психического состояния;
- использование в качестве средств физического воспитания упражнений игрового, силового характера, плавания и элементов рукопашного боя.
- двигательный режим занятий физическими упражнениями в неделю 5-6 часов.

Механизм реализации коррекционной работы осуществляется в ходе учебного процесса, дополнительного образования и может быть представлен

в виде трех этапов – адаптационного, реабилитационно-оздоровительного и поддерживающего.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, встреч с психологами, сотрудниками правоохранительных органов, спортсменами. Лекции, встречи с интересными людьми рекомендуется проводить в свободное от занятий время.

Примерная тематика лекционного материала.

1. Особенности физического воспитания учащихся специальных образовательных учреждений; 2. Гигиенические основы физических упражнений; 3. Занятия спортом и всестороннее развитие личности; 4. Правовое воспитание; 5. Физическая культура и спорт в профилактике правонарушений и подростковой наркомании; 5. Основы семейного воспитания. 6. Патриотическое воспитание.

Практический раздел программы.

Для развития быстроты движений: бег на месте (с высоким подниманием бедра, семенящий бег); бег с изменением направления и скорости; повторный бег на отрезках 10-30 м (количество серий 1-3, количество повторений в каждой серии 2-3, интервалы отдыха между повторениями 1-1,5 мин, между сериями 2-3 мин); прыжки в длину с места; ведение баскетбольного мяча на месте, в движении, с изменением направления и скорости. Подвижные и спортивные игры. Передвижение на лыжах с максимальной скоростью на отрезках 50-75-100 м и т.п.

Для развития общей выносливости: многократное преодоление отрезков различной длины, с изменением скорости; продолжительный бег на различные дистанции, 6 – минутный бег; повторный бег на дистанции 100, 250, 400 м (количество серий 1-2, повторений от 2 до 3 в зависимости от возраста, подготовленности и длины дистанции, интервалы отдыха от 2 до 4 мин); переменный бег: 250 м – бег 50 м – ходьба 50 м и т.д.; бег 500; бег 1000 м с учетом и без учета времени. Длительная игра в баскетбол, футбол. Передвижение на лыжах на дистанции 5 и 10 км и т.п.

Основными методами проведения занятий являются круговой, строго регламентированного упражнения, повторный, повторно-серийный, игровой. По мере формирования интереса к занятиям физическими упражнениями используется метод соревновательный и « до отказа». ЧСС при выполнении физических упражнений в зависимости от этапов занятий находится в пределах 130-160 уд/мин.

В процессе дополнительного образования уроки физического воспитания проводятся по программе силовой подготовки с использованием тренажеров, плавания и рукопашного боя. Для исправления дефектов осанки дополнительно в программу занятий включаются специальные упражнения на тренажерных устройствах и гимнастические упражнения.

При составлении программы силовой подготовки необходимо определить вес отягощения для каждого упражнения и каждого занимающегося. Наибольший прирост силы дают отягощения в пределах от 70-85% от максимального теста. При снижении отягощения до 50-70% от максимального раз-

виваются скоростно-силовые качества, а применение отягощений в диапазоне 20-40% от МТ способствует развитию силовой выносливости.

Количество серий и число повторений в каждой серии зависит от величины отягощения. Для оптимального прироста силы в одном занятии занимающиеся выполняют от 2 до 3 серий. Число повторений в каждой серии от 2 до 6 раз. Для развития скоростно-силовых качеств число серий от 3 до 4, а число повторений – 6-10 раз; для развития силовой выносливости соответственно 5-6 серий, с числом повторений в каждой серии от 15 до 20 раз. Интервалы отдыха между сериями зависят от степени утомляемости занимающихся и величины нагрузки и их физического состояния. В среднем они колеблются в пределах от 60-120 с.

Основным методом проведения занятий является круговой. При организации занятий занимающиеся разбиваются на группы примерно одинаковой подготовленности. Используются два варианта: первый – на каждой станции время выполнения заданий ограничено, количество повторений максимальное, интервалы отдыха между станциями 50-60 секунд, между кругами от 3 до 5 минут. Второй: число повторений не увеличивается, но сокращается время прохождения круга до 4 минут. Величина отягощения определяется в зависимости от возраста и физической подготовленности испытуемых. Для воспитанников реабилитационного центра в среднем от 20 до 60% от максимального теста.

Контроль за реакцией организма на предлагаемую нагрузку проводится с помощью измерения ЧСС до и после выполнения упражнений, которая должна находиться в пределах 130-160 уд/мин.

Коррекционные занятия по рукопашному бою проводятся по программе начальной военной подготовки. Основными средствами развития личностных качеств (уверенности, ловкости, смелости, решительности) являются подготовительные упражнения (разновидности бега, ходьбы, общеразвивающие упражнения, простейшие приемы борьбы, упражнения в парах, акробатические упражнения - кувырки, перекаты и т.д.).

Уроки по плаванию предусматривают для не умеющих плавать - обучение, а для умеющих – обучение технике плавания вольным стилем, брассом, ныряние в длину. Основными средствами развития быстроты движений является проплывание отрезков 10-20 м с максимальной скоростью (количество повторений 3-4 раза, интервалы отдыха между повторениями 2-3 минуты). Для развития общей выносливости рекомендуется преодоление отрезков до 50 м со скоростью 50-70% от максимальной (количество повторений 2-3, интервалы отдыха между повторениями до 5 минут). Преодоление дистанции до 100 м в равномерном темпе.

Для не умеющих плавать предлагаются специальные подготовительные упражнения (выдох в воду, поплавок, скольжение, отработка движения ног у бортика, техника дыхания и т.п.).

Формирование интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями осуществляется на всех этапах и во всех формах проведения занятий. На начальном этапе (адаптационном) основными средствами явля-

ются побуждающие и подготовительные, имеющие цель привлечь воспитанников к занятиям физическими упражнениями и подготовить их к активной физкультурно-спортивной деятельности. На реабилитационном – оздоровительном и поддерживающем этапах применяются организующие и контролирующие средства, направленные на повышение требовательности к качеству выполнения упражнений, их оценка. Необходимо постоянно применять методы поощрения за трудолюбие, даже за минимальный успех в преодолении трудностей. Подготовка и участие в соревнованиях.

Учебно-воспитательная деятельность находит продолжение в работе с родителями воспитанников (выявление и учет неблагополучных семей, первичное обследование, составление карты семьи, оказавшейся в трудной жизненной ситуации, проведение с родителями бесед, тренингов, родительских собраний, приглашение родителей на физкультурно-массовые мероприятия и т.д.), сотрудниками комиссии по делам несовершеннолетних (проведение совместных бесед, совещаний, «круглых столов» с родителями воспитанников и сотрудниками правоохранительных органов по вопросам снятия или постановки подростка на учет, возвращение ребенка в семью и т.д.).

Военно-патриотическое воспитание предусматривает посещение музеев боевой славы, встречи с участниками Великой Отечественной войны, проведение уроков мужества, участие в спортивно-массовых мероприятиях, соревнованиях, посвященных памятным датам, выезды в учебный центр «Выстрел» для проведения учебных стрельб и т.д.

Эффективность разработанной экспериментальной программы исследования проверялась в ходе учебно-воспитательного процесса.

К завершению учебного года сократилось общее количество воспитанников реабилитационного центра с различными заболеваниями с 34,3 % до 24,4 %, ЛОР заболеваний с 38,8 до 18,2 %, простудных заболеваний с 36,5 до 20,3 %. Использование в учебном процессе упражнений атлетической гимнастики, специальных силовых тренажеров способствовало исправлению дефектов осанки, органов дыхания, кровообращения.

По данным результатов медицинского осмотра, общее количество детей и подростков, к концу педагогического эксперимента отнесённых к подготовительной группе, сократилось с 80 % до 65 %, к основной - увеличилось с 16,7 % до 35 %, а испытуемых, отнесённых к специальной группе к концу педагогического эксперимента, выявлено не было. Произошло улучшение и показателей физического развития (таблица 54).

Так, у 11-12 и 13-14-летних подростков средние значения индексов физического развития улучшились, но все-таки остаются ниже нормы. Силовой индекс к 14-летнему возрасту достигает 71 % и соответствует норме для данной возрастной группы. Незначительное отставание изучаемых показателей, особенно у воспитанников 15-16 лет, на наш взгляд, объясняется возрастными особенностями развития организма и последствиями деприваций, перенесенных детьми в раннем возрасте.

Таблица 54

Оценка показателей физического развития детей и подростков 11-16 лет в начале и конце учебного года методом антропометрических индексов

Антропометрические индексы физического развития		Возрастные группы		
		11-12	13-14	15-16
Весоростовой индекс, норма 350-410 г/см	Н	н/нормы 270 г/см	н/нормы 297 г/см	н/нормы 348 г/см
	К	н/нормы 291 г/см	н/нормы 326 г/см	норма 364 г/см
Силовой, кисть, норма 70-80%	Н	63 н/нормы	норма 70 %	норма 71 %
	К	68 н/нормы	норма 71%	норма 75 %
Пропорция окр. грудной клетки-рост, норма 50 %	Н	43 н/нормы	47 н/нормы	49 н/нормы
	К	47 н/нормы	48 н/нормы	50 норма

Использование специально подобранных физических упражнений игровой, силовой направленности и единоборств позволило достоверно повысить уровень физической подготовленности испытуемых (таблица 55).

Анализ исходных и конечных данных свидетельствует о положительном улучшении всех изучаемых показателей, но достоверные изменения произошли не во всех возрастных группах.

Таблица 55

Показатели физической подготовленности детей и подростков социально-реабилитационного центра в начале и конце учебного года

Показатели	Этапы измерения	Возраст испытуемых		
		11-12 n=34	13-14 n=26	15-16 n=18
Бег 30 м, сек	Н	5,8±0,18	5,3±0,12	5,1±0,16
	К	5,6±0,06	5,2±0,07	5,0±0,06
	p	>0,05	>0,05	>0,05
Бег 1000 м, сек	Н	335,4±5,8	310,6±5,1	301,8±4,2
	К	316,6±4,5	285,4±4,8	276,8±3,8
	P	<0,01	<0,01	<0,01
Подтягивание на перекладине (раз)	Н	2,6±0,5	4,8±0,9	5,7±0,5
	К	4,7±0,8	6,8±1,4	8,7±1,3
	P	<0,05	<0,05	<0,05
Прыжок в длину с места (см)	Н	138,7±2,7	158,8±1,7	187,4±2,7
	К	146,5±3,4	174,8±2,1	204,4±3,4
	P	>0,05	<0,01	<0,01
Челночный бег 5*10 м, сек	Н	17,7±0,19	16,4±0,16	15,6±0,16
	К	15,9±0,11	15,1±0,11	14,2±0,08
	P	<0,001	<0,001	<0,001
Подъём туловища за 30 сек	Н	15,2±0,7	18,6±1,3	24,3±2,1
	К	27,2±1,2	33,4±2,6	37,7±3,2
	p	<0,05	<0,05	<0,05

В группе 11-12-летних средние результаты улучшились достоверно в показателях общей и силовой выносливости, силы и координационных способностей. Наиболее значимые изменения произошли в группе 13-14 и 15-16-летних подростков. Средние результаты улучшились достоверно с высоким уровнем значимости в пяти видах испытаний.

Оценка уровня физической подготовленности (таблица 56) показала, что среднее значение индекса физической готовности (ИФГ) у воспитанников центра улучшилось достоверно во всех возрастных группах по сравнению с исходными данными и составило 74 % (против 38% в октябре 2008 г.), а физическая подготовленность испытуемых экспериментальной группы оценивается как «средняя», а у некоторой части воспитанников как «выше среднего».

Таблица 56

Оценка уровня физической подготовленности воспитанников социально-реабилитационного центра и учащихся общеобразовательной школы в начале и конце учебного года

Возрастные группы	Наименование учреждения			
	Социально-реабилитационный центр		Школа № 1710	
	Н	К	Н	К
11-12 лет	30	71	67	78
13-14 лет	41	77	74	76
15-16 лет	48	75	72	78
В среднем	38	74	71	77

Наиболее трудными тестами при завершении эксперимента является бег на 1000 м, на втором месте – бег на 30 м, на третьем месте челночный бег 5x10 м. С контрольными нормативами в этих видах испытаний не справляются в среднем 20, 28 и 33,7 % испытуемых. В целом успешность выполнения тестов физической подготовленности воспитанниками социально-реабилитационного центра в конце учебного года можно квалифицировать оценкой «удовлетворительно».

Улучшение двигательной подготовленности произошло и среди учащихся контрольной группы (таблица 56). В мае 2009 года ИФГ учащихся общеобразовательной школы также повысился и составил 77 % (против 71 % в октябре 2008 года). Однако эти изменения несут незначительный характер при 5 % уровне значимости. К завершению эксперимента воспитанники центра по уровню физической подготовленности достигли уровня учащихся общеобразовательной школы.

Направленное использование в ходе экспериментальных занятий большого объема средств и методов физической культуры, педагогических приёмов оказало положительное воздействие и на психоэмоциональное состояние испытуемых. Во всех возрастных группах сократилось число воспи-

танников с повышенным и высоким уровнем тревожности и агрессивности и выявлено в среднем у 40,1 % и 33,9 %. Достоверное снижение уровня тревожности положительно сказалось и на становлении собственного «Я». В среднем у 64,5 % подростков самооценка личности существенно повысилась и оценивается как «выше среднего». Достоверно улучшились и количественные показатели, характеризующие функцию внимания.

Положительно изменилось и отношение испытуемых к социально-значимым видам деятельности. Сократилось число воспитанников, негативно относящихся к учебной деятельности, - с 79 до 40,4 %. Изменилось и качество успеваемости. Повысился интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Большинство 11-12-летних подростков (85,3 %) отмечают, что уроки им нравятся, в 13-14 и 15-16-летнем возрасте положительно к уроку физической культуры относятся 34,6 и 50 % воспитанников. От 88,2 до 97,1 % испытуемых считают, что систематические занятия физическими упражнениями необходимы современному человеку. Сократилось число курящих с 30,9 до 5,9 %, изредка употребляющих алкоголь осталось прежним - 7,7 %.

Положительно улучшилась социальная активность испытуемых. От 66 до 83 % средних и старших подростков считают, что будущее зависит только от них самих; основным жизненным ориентиром для 69 % испытуемых является учёба, получение профессии; 50 % юношей считают, что в случае военных действий участие в оборонительных мероприятиях является долгом и обязанностью каждого гражданина. Из общего числа выпускников центра в 2011 году 14,6 % служат в рядах Вооружённых сил РФ.

Выявлена достоверная положительная готовность участников эксперимента принимать активное участие в физкультурно-массовых мероприятиях и спортивных соревнованиях среди учреждений социальной защиты населения города Москвы.

ГЛАВА 7. ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФИЛАКТИКЕ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

7.1 Задачи и требования к профессиональному обучению учащихся в современных условиях

Социально-экономические преобразования российского общества в современных условиях рыночной экономики требуют коренных изменений в системе профессионального образования, регулирования и организации трудовых отношений. Отрицательные последствия быстрого вхождения России в рынок, крах тоталитарного общества и его нравственных ценностей способствовали обострению уже существующих и возникновению новых форм социальных деформаций в молодежной среде, возникающих в ситуации как школьного, так и вузовского обучения, таких как моральная ущербность, неверие в социальный прогресс, эгоцентризм, правонарушения, алкоголизм, наркомания, распространение тяжелых психических депрессий. При этом проблема еще усугубляется и кризисом социальной мотивации и слабостью профессиональных ориентаций будущих абитуриентов, что предопределяет случайный и ошибочный характер выбора будущей специальности и неготовность большинства выпускников трудиться в соответствии с этой специальностью.

Изучением профессионального самоопределения учащихся 10-11 классов занимались В.А. Кабачков, Е.С. Снегова (2005). Как показали исследования, 55,8% выпускников не обладают достаточным арсеналом теоретических знаний для полного и осознанного выбора будущей профессии; 27,6% - не имеют полного представления о мире профессий; 17,9% - не представляют, в какой профессии их способности могут пригодиться; 35,8% считают, что правильность выбора зависит от совета родителей, взрослых; около 75,3% утверждают, что учителя не знакомят и не рассказывают им о особенностях своей профессии; 54,8% полагают, что знакомство с миром профессий необходимо начинать с 9-10 классов; 74,1% - считают необходимым ввести урок по профессиональному самоопределению, что свидетельствует о недостатке знаний и представлений учащихся о мире профессионального будущего.

Изучение профессионального самоопределения студентов (первокурсников) свидетельствует о том, что только у 15,7% юношей и 5,7% девушек выявлен устойчивый профессиональный интерес к избранной профессии. Это проявляется в стремлении к овладению профессией, постоянном повышении профессионального мастерства, в направленности мотивов выбора на содержательную сторону и результат производственной деятельности. Недостаточно устойчивая степень сформированности профессионального интереса выявлена у 42,9% опрошенных, что свидетельствует о неадекватном представлении о выбранной профессии. Неустойчивая степень выраженности

профессионального интереса наблюдается у 31,4% юношей и 14,3% девушек, что характеризуется негативным эмоциональным отношением к профессии, возникает желание сменить вид деятельности. При этом ценность образования 70% опрошенных видят не в получении образования, а лишь в достижении материальных благ. И только 30% выпускников считают выбранную профессию своим призванием (В.А. Кабачков, Е.С. Снегова, 2005). По данным социологических опросов, проведенных в 2011 году, до 80% выпускников колледжей и вузов не знают, кем и где они будут работать после окончания учебы, но скорее всего не по специальности.

Полученные данные свидетельствуют о том, что будущие абитуриенты и студенты первого курса не получили должного объема информации о профессиях, а их выбор будущей трудовой деятельности мог стать ошибочным. Следствием этого могут стать различные девиации, возникающие в процессе профессионального обучения, в числе которых – утрата интереса к учебе и ответственности за собственное образование, снижение ценностей здоровья, утрата здоровых ориентиров в области социальных норм, моральная ущербность, игнорирование интересов общества, комплекс социальной неполноценности и т.п. В этой связи не может не вызывать опасения, что молодые люди, имеющие склонность к различным формам девиантного поведения и обучающиеся в учреждениях среднего специального и высшего образования, в будущем станут определять социальный облик и потенциал регионального корпуса специалистов в большинстве профессий, что может пагубно отразиться на развитии и экономическом росте производства как в отдельных регионах, так и страны в целом (В.А. Медик, А.М. Осипов, 2003).

Профессиональное обучение сопряжено с формированием многочисленных и разнообразных по составу качеств и функций, которые имеют преимущественное значение во всех видах учебной и профессиональной деятельности. Степень их развития и определяет уровень психофизической готовности человека к предстоящей трудовой деятельности. Многочисленные исследования (Л.А. Регуш, 2006; А.А. Реан, 2007; С.А. Полиевский, В.А. Кабачков, А.Э. Буров, 2010 и др.) свидетельствуют о том, что факторы (социальные, физические, психические), способствующие развитию различных форм девиантного поведения в подростковой и молодежной среде, зависят от тех же личностных особенностей индивида, которые составляют структуру будущих профессиональных компетенций. Следовательно, наличие факторов риска максимально затрудняет развитие профессионально важных качеств, навыков и умений и негативно сказывается на профессиональном становлении будущего специалиста.

По мнению авторов (И.М. Туревский, 2003; В.А. Куренцов, 2010; В.А. Кабачков, С.А. Полиевский, А.Э. Буров, 2010 и др.), среди значительного числа средств социально-психологической коррекции, девиантного поведения наиболее эффективными, полностью отвечающими потребностям профессионально формирующейся личности учащейся и студенческой молодежи, являются физическая культура и спорт. Однако в общеобразовательных учреждениях, среднего специального и высшего образования использование

специфической отрасли физического воспитания, а именно – профессиональной физической культуры - не нашло должного применения. Именно поэтому проблема регуляции социального поведения молодежи в сфере профессионального образования и будущей трудовой деятельности в условиях социально-экономических преобразований российского общества является актуальнейшей задачей, предполагающей разработку специальных педагогических превентивно-коррекционных мер воздействий.

Одним из требований к подготовке специалистов в условиях средних специальных и высших учебных заведений является четко выраженная профессиональная направленность учебного процесса на развитие и совершенствование у молодежи качеств и навыков, связанных с характером предстоящей трудовой деятельности, – профессионально важных качеств, под которыми принято понимать любые качества субъекта, включенные в процесс деятельности и обеспечивающие эффективность ее исполнения по параметрам производительности, качества труда и надежности (В.А. Кабачков, С.А. Полиевский, 1995). Критерием оценки готовности любого специалиста к трудовой деятельности является уровень развития профессионально важных качеств, навыков и умений.

Вопросы организации и подготовки специалистов с учетом профиля подготавливаемых профессий не являются принципиально новым направлением в теории и методике физического воспитания. Впервые в нашей стране научно-теоретическое обоснование использования средств физической культуры в подготовке специалистов к трудовой деятельности дано профессором В.В. Белиновичем (1967). Автором определены задачи профессионально-прикладной физической подготовки, направленные на всестороннее физическое развитие, достижение высокого уровня физической подготовленности молодежи, а также развитие качеств, необходимых для данной профессиональной деятельности. По мнению автора, в содержание прикладной физической подготовки должны входить обычные физические упражнения и виды спорта, но подобранные и организованные в полном соответствии с поставленными задачами.

В конце 50-х и в течение 60-х годов прошлого века был выполнен ряд научных работ. Исследования, проводимые в этот период, можно разделить на четыре основных направления.

1) исследования, освещающие влияние физических упражнений и занятий спортом на физическую подготовленность учащихся профессиональных учебных заведений (А.Д. Храмцова, 1954; Ю.А. Хайрова, 1957);

2) работы, посвященные изучению двигательных возможностей подростков, поступающих из общеобразовательных школ в профессиональные учебные заведения (Д.Н. Васьковский, 1968 и др.);

3) материалы, определяющие уровень работоспособности учащихся различных профессий (Б.С. Волков, 1960; А.П. Чубуков, 1966);

4) в особое направление выделяются исследования, решающие проблемы профессионально-прикладной подготовки (С.А. Полиевский, 1969; В.А. Кабачков, 1969; Л.В. Бурок, 1969).

В результате проведенных исследований были определены средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки для ряда специальностей. Так, В. А. Кабачков (1969) доказал необходимость и эффективность использования специальных физических упражнений при подготовке монтажников-высотников. С. А. Полиевский (1969) исследовал влияние различной физической подготовки на функциональное состояние подростков в связи с овладением профессией, отметив, что профиль спортивной подготовки существенно влияет на овладение профессиональным мастерством. Л. В. Бурок (1970) также показала, что применение специально направленных физических упражнений с учетом осваиваемой профессии позволяет в более короткий срок добиться существенных положительных сдвигов как в физической, так и в профессиональной подготовке. Большое значение для разработки проблем ППФП в системе ПТО имели также работы Р. Т. Раевского, И. П. Пустового, М. В. Мяцкевича, М. Ниязова и др.

Выполненные работы дали новый импульс развитию профессионально-прикладной физической подготовки.

С 1971 года ППФП представлена в программах физического воспитания учащихся системы профтехобразования. Физическое воспитание глубже и шире увязывалось с производственной сферой как одно из эффективных средств подготовки к производительному труду. Даны рекомендации по профессионально-прикладной физической подготовке для девяти групп профессий, подготавливаемых в средних специальных учебных заведениях.

В последующие десятилетия различные аспекты ППФП получили обоснование в работах Б.И. Загорского (1975, 1976), В.И. Ильинича (1978, 1983), Л.П. Матвеева (1983), Р.Т. Раевского (1985), А.А. Пашина (1987), В.А. Куренцова (1987,1989), В.А. Кабачкова и С.А. Полиевского (1982, 1991), С.С. Коровина (1997), С.Н. Зуева (2000) и др. Работы этих исследователей заслуживают большого внимания и позволяют установить взаимосвязь профессионального и физического воспитания учащейся молодежи различных профессий и уровней профессионального образования.

В 90-е годы в связи с изменившимися социально-экономическими условиями изменились и требования к профессионально-прикладной физической культуре. На данный момент традиционно сложившиеся представления не в полной мере соответствовали современным тенденциям развития педагогической науки, т.к. система ППФП направлена на подготовку и участие человека в конкретной профессиональной деятельности, в то время как воздействие ее на социальную сферу личности остается вне поля зрения исследователей. В связи с этим возникла необходимость разработки новых теоретико-методологических концепций, которые могли бы лечь в основу моделирования сложных систем обучения, воспитания и развития личности специалиста-профессионала в системе образования учащейся молодежи. С.С. Коровин (1997) впервые вводит новое понятие «профессиональная физическая культура» личности (ПФК). Он считает, что процесс формирования личности профессионала требует определенных педагогических воздействий, которые могут быть реализованы в рамках нового интегрального образования – про-

фессиональной физической культуры, целенаправленное использование средств и методов которой обеспечивает комплексное и наиболее полное удовлетворение социальных и личностных потребностей и способностей человека, обусловленных требованиями профессионального образования. Формирование профессионала, по мнению С.С. Коровина (1997), - это не столько создание благоприятных внутренних и внешних условий деятельности, сколько воспитание профессионала как личности.

Поэтому на современном этапе развития общества в качестве стратегической и методической задачи образовательного процесса на первый план выдвигается проблема профессионального становления личности. По мнению специалистов (271,181,166,139 и др.), профессиональное становление личности - это формирование профессиональной компетентности, развитие и совершенствование социально значимых и профессионально важных качеств, готовность к постоянному профессиональному росту, поиск оптимальных приемов качественного и творческого выполнения деятельности в соответствии с индивидуально-психологическими особенностями человека.

Формирование профессиональной компетентности - это сложный динамический процесс, который зависит от многих специфических особенностей конкретной личности, а именно: индивидуально-психологических и характерологических черт, уровня развития специальных физических и физиологических качеств, психических состояний, особенностей функционирования психофизиологических и психических свойств, самооценки, уровня притязаний, социальной зрелости. Исходя из вышесказанного, реформа высшего и среднего профессионального образования должна представлять собой научно обоснованную долговременную программу совершенствования подготовки квалифицированных кадров и затрагивать комплекс не только организационных, правовых и экономических, но и педагогических, а также психофизиологических вопросов.

По мнению специалистов (М.Н. Жуков, О.С. Ткач, 2005; В.А. Кабачков, С.А. Полиевский, А.Э. Буров, 2010; Е.И. Перова, 2011 и др.), одно из важных мест в данном направлении должно принадлежать физической культуре и спорту и ее специальной направленности – профессиональной физической культуре. Использование в учебном процессе форм, средств и методов профессиональной физической культуры будет способствовать не только повышению уровня развития профессионально значимых качеств будущих специалистов, но и преодолению негативных проявлений факторов риска в функционировании большинства систем организма, имеющих прикладное значение для изучаемой профессии.

7.2 Исследование распространения различных форм девиантного поведения среди учащейся молодежи на этапе профессионального самоопределения

Переход к новым социально-экономическим условиям способствовал обострению уже существующих и выработке новых форм социальных деформаций в молодежной среде, возникающих как в ситуации школьного, так и вузовского обучения. Появилось большое число учащихся с физическими, психическими и поведенческими отклонениями. В этой связи не может не вызывать опасения тот факт, что молодые люди, имеющие склонность к различным формам девиантного поведения и обучающиеся в общеобразовательных учреждениях, в будущем станут определять социальный облик и потенциал регионального корпуса специалистов в большинстве профессий, что может пагубно отразиться на развитии и экономическом росте производства как в отдельных регионах, так и страны в целом.

В связи с этим проблема профилактики девиантного поведения учащейся молодежи на этапе профессионального самоопределения является актуальнейшей задачей, предполагающей разработку специальных педагогических превентивно-коррекционных мер воздействий.

Перед исследованием была поставлена следующая задача.

Изучить распространенность и особенности проявления различных форм социальных девиаций среди учащихся 16-18 лет, обучающихся в различных типах образовательных учреждений.

Для решения поставленной задачи на базе общеобразовательных школ г. Москвы в течение 2012 года проведено исследование, посвященное изучению предрасположенности старшеклассников к реализации различных форм девиантного поведения. В исследовании приняли участие 116 юношей, учащихся 10 и 11 классов, средний возраст испытуемых 17-18 лет.

Диагностика предрасположенности молодежи к различным формам социальных девиаций и особенностей их проявления проводилась с помощью методики «Склонность к отклоняющемуся поведению (СОП)», разработанную в 1992 году Вологодским центром гуманитарных исследований и консультирования «Развитие». Данная методика позволяет выявить склонность молодежи к реализации различных форм отклоняющегося поведения по следующим показателям: отсутствие или снижение социальных установок; склонность к нарушению норм и правил; склонность к аддиктивному поведению; склонность к саморазрушающему и самоповреждающему поведению; склонность к агрессии и насилию; волевой контроль эмоциональных реакций; склонность к делинквентному поведению (Таблица 57).

Предрасположенность юношей 10-11 классов к реализации различных форм девиантного поведения (n = 116)

Формы дезадаптации	Уровни дезадаптации					
	НОРМА		СЛАБО ВЫРАЖЕНА		СИЛЬНО ВЫРАЖЕНА	
	абс	%	абс	%	абс	%
1. Нарушение социализации личности	59	59,9	18	15,5	39	33,6
2. Склонность к нарушению норм и правил	59	50,9	15	13,0	42	36,2
3. Склонность к аддиктивному поведению	69	59,5	11	9,5	36	31,0
4. Склонность к саморазрушающему поведению	68	58,6	8	6,9	40	34,5
5. Склонность к насилию и агрессии	63	54,3	12	10,3	41	35,3
6. Отсутствие волевого контроля, эмоциональных реакций	63	54,3	11	9,5	42	36,2
7. Склонность к делинквентному поведению	60	51,7	15	13,0	42	36,2

Как видно из данных таблицы 57, склонность молодежи к отклоняющемуся поведению является довольно распространенным явлением. Наличие различных поведенческих рисков характерно для значительного количества учащихся, обучающихся в общеобразовательных учреждениях г. Москвы.

Согласно методике обработки результатов тестирования, итоговая сумма баллов (от 50 до 60 баллов), набранная каждым участником опроса, по показателям шкалы 1 свидетельствует о настороженности испытуемых к исследованию, об умеренной тенденции юношей давать социально-желательные ответы, а также умышленной готовности представить себя в лучшем виде. Наиболее «сильно выраженные» социальные деформации выявлены у 33,6% старшеклассников. Что же касается «слабо выраженной» тенденции к проявлению негативных отклонений, то она отмечается у 15,5% московских учащихся, что говорит о потенциальных возможностях испытуемых при наличии соответствующих условий реализовать эти негативные проявления личности.

Склонность к нарушению общепринятых норм и ценностей, принятых в обществе, стремление противопоставлять собственные интересы, ценности групповым характерны для 49,2% московских юношей (шкала 2). Эти поведенческие деформации наиболее выражены у 36,2% старшеклассников.

Готовность молодежи 17-18 лет к реализации аддиктивного и саморазрушающего поведения характерна соответственно для 40,5 и 41,5% старшеклассников (шкала 3, 4). Предрасположенность молодых людей к уходу от реальности путем изменения своего психического состояния достаточно

сильно выражена у 31,0% учащейся молодежи. Исследование склонности старшеклассников к самоповреждающему и саморазрушающему поведению (шкала 4) свидетельствует о предрасположенности испытуемых к риску, выраженной потребностью в острых ощущениях, низкой оценкой собственной жизни. Эти негативные деформации наиболее сильно выражены у 34,5% школьников.

Анализ ситуации сформированности различных форм аддиктивного поведения, в том числе и приобретение к употреблению ПАВ, свидетельствует о наличии аддиктивных признаков в исследуемой выборке. Ситуация по предрасположенности к наркотической зависимости свидетельствует о том, что в группе юношей количество подростков, не имеющих каких-либо признаков наркотической зависимости - 82 (71,0%), а доля учащихся, в той или иной мере положительно относящихся к употреблению психоактивных веществ, составляет, по результатам опроса, 29%. Что касается проявлений алкогольной зависимости, то здесь картина менее благополучная. Из общего числа опрошенных 39 старшеклассников (34,0%) «не видят ничего плохого в употреблении алкоголя» и только 66,0% юношей относятся отрицательно.

Данные, полученные по шкале 5, свидетельствуют о склонности значительной части испытуемых к насилию и агрессивной направленности личности, что проявляется во взаимоотношениях с другими людьми, в решении проблем путем насилия, при этом используется унижение партнера как средство стабилизации собственной самооценки. Агрессивные проявления сильно выражены у 35,3% при одновременном снижении волевого контроля эмоциональной сферы у 42 подростков, или 36,2% (шкала 6). Снижение волевого контроля эмоциональной сферы свидетельствует о нежелании или неспособности молодых людей контролировать свои поведенческие эмоциональные реакции, о склонности подростков реализовать негативные эмоции в поведении, о несформированности волевого контроля своих потребностей и увлечений (таблица 57).

Анализ результатов тестирования испытуемых по показателям шкалы 7 позволил выявить готовность (предрасположенность) юношей к реализации делинквентного поведения, которое может реализоваться в жизни подростка лишь при определенных обстоятельствах. Полученные данные свидетельствуют о наличии делинквентных тенденций и низком уровне социального контроля у 49,1% испытуемых. Наиболее сильно выражена склонность к делинквентному поведению у 36,2% школьников (таблица 57).

Рассмотрим наличие различных форм социальных деформаций среди учащихся 9 классов, поступивших на первый курс в учреждения начального профессионального образования.

Спецификой этого уровня профессионального обучения являются ограниченные сроки обучения, и, как правило, формирование контингента учащихся осуществляется «по остаточному принципу», т.е. из тех выпускников 9-х или 11-х классов, которые по каким-либо причинам не имеют возможности получать образование более высокого уровня. В данном исследовании

приняли участие 89 юношей, обучающиеся на первом курсе среднего специального образовательного учреждения г. Москвы.

Для выявления различных форм девиаций и определения готовности студенческой молодежи к реализации различных проявлений девиантного поведения использовался, как и при тестировании учащихся 10-11-классов, опросник СОП. Результаты оценки различных проявлений дезадаптации юношей представлены в таблице 58.

Таблица 58

Предрасположенность юношей 16-17 лет, студентов 1 курса среднего специального учебного заведения г. Москвы, к реализации различных форм девиантного поведения (n = 89)

Формы дезадаптации	Уровни дезадаптации					
	НОРМА		СЛАБО ВЫ- РАЖЕНА		СИЛЬНО ВЫ- РАЖЕНА	
	абс	%	абс	%	абс	%
1. Нарушение социализации личности	44	49,4	15	16,9	30	33,7
2. Склонность к нарушению норм и правил	42	47,2	17	19,1	30	33,7
3. Склонность к аддиктивному поведению	54	39,3	14	15,7	21	23,6
4. Склонность к саморазрушающему поведению	42	47,2	17	19,1	29	32,6
5. Склонность к насилию и агрессии	39	43,8	15	16,9	35	39,3
6. Отсутствие волевого контроля, эмоциональных реакций	41	46,1	13	14,6	28	31,5
7. Склонности к делинквентному поведению	48	53,9	14	15,7	34	38,2

Анализ качественных и количественных соотношений показателей, характеризующих склонность испытуемых к отклоняющемуся поведению, показал, что среди опрошенных первокурсников различные формы девиантного поведения присущи большинству юношей, обучающихся в колледже г. Москвы. Результаты исследований показали, что нарушения социализации личности, склонность к нарушению норм и правил наиболее сильно выражены у 33,7 % испытуемых (таблица 58). Это означает, что у одной трети участников тестирования наблюдается высокая настороженность по отношению к психодиагностической ситуации, что можно интерпретировать как склонность к нарушению норм и правил, принятых в той среде, которая окружает испытуемых

По третьей шкале – склонность к аддиктивному поведению - результаты исследований распределились следующим образом: у 15,7% московских студентов уровень показателей слабо выражен, что может свидетельство-

вать лишь о возможной предрасположенности испытуемых к уходу от реальности, посредством изменения своего психического состояния. У 21 юноши (23,6%) наблюдается высокая предрасположенность к уходу от реальности посредством изменения своего психического состояния, а наличие выраженной психологической потребности в совершении аддиктивных проявлений способствует формированию различных форм аддиктивного поведения, в том числе и приобщению к употреблению ПАВ. Так, в группе юношей из общего числа опрошенных (89 человек) количество подростков, не имеющих каких-либо признаков наркотической зависимости – 53 (59%), а доля учащихся, положительно относящихся к употреблению психоактивных веществ, составляет, по результатам опроса, 41%. Что касается проявлений алкогольной зависимости, то здесь картина более благополучная. По данным анкетного опроса, из общего числа респондентов выявлено 35 молодых людей (39,3%) с признаками устойчивой тенденции к алкогольной зависимости, а 60,7% юношей к употреблению алкоголя относятся отрицательно. При этом следует отметить, что среди учащихся средних специальных образовательных учреждений выявлен более высокий процент юношей, имеющих склонности к возникновению алкогольной и наркотической зависимости, по сравнению с учащимися общеобразовательных учреждений.

Анализ ситуаций сформированности различных форм зависимого поведения (агрессивности, насилия) среди молодого поколения свидетельствует о значительной распространенности данного явления среди учащихся средних специальных образовательных учреждений (шкала 5). Так, количество подростков, склонных к реализации агрессивной направленности личности, насилию во взаимоотношениях с другими людьми, стремлению использовать унижение партнера как средство стабилизации собственной самооценки сильно выражено у 39,3% студентов, слабо выражено у 15 юношей (16,9%).

Шестая шкала - отсутствие волевого контроля и эмоциональных реакций - у 46,1% находится в норме, что свидетельствует о жестком самоконтроле любых эмоциональных реакций, чувственных влечений. У 31,5% московских студентов полученные показатели сильно выражены, что говорит о снижении уровня, а иногда и отсутствия волевого контроля эмоциональной сферы, о склонности юношей реализовывать негативные эмоции в поведении, о нежелании или неспособности контролировать поведенческие проявления. И только у 14,6% респондентов показатели слабо выражены, что позволяет говорить о потенциальных возможностях этих испытуемых при определенных условиях в негативных эмоциональных ситуациях проявить волевой контроль эмоциональной сферы.

Наличие различных ярко выраженных форм агрессивного поведения у испытуемых свидетельствуют о снижении уровня, а иногда и отсутствии волевого контроля эмоциональной сферы, о склонности молодежи реализовывать негативные эмоции в поведении, о нежелании или неспособности контролировать поведенческие проявления эмоциональных реакций. Наличие вышеперечисленных дезадаптирующих форм поведения способствует сни-

жению уровня, а иногда и отсутствию волевого контроля эмоциональных реакций у 31,5% московских юношей (шкала б).

Анализ результатов тестирования по показателям шкалы 7 позволяет выявить готовность (предрасположенность) юношей, обучающихся в средних специальных образовательных учреждениях, к реализации делинквентного поведения, которое может реализоваться в жизни лишь при определенных обстоятельствах. Полученные данные свидетельствуют о наличии у 53,9% студентов делинквентных тенденций и низком уровне социального контроля. Наиболее сильно выражена склонность к делинквентному поведению у 38,2% испытуемых (таблица 58).

Результаты проведенных исследований позволили установить, что наиболее распространенными признаками социальных девиаций, характеризующими личностные особенности молодежи, являются:

- нарушения общепринятых норм и правил, склонность к делинквентности и саморазрушаемому поведению (у 49,1% учащихся 10-11 классов и 52,7 % студентов колледжа);

- повышенная агрессивность, склонность к насилию, отсутствие волевого контроля эмоциональных реакций у 45,6% старшеклассников и 63% учащихся колледжа;

- готовность молодежи к реализации аддиктивного поведения (характерна для 40,5% молодых людей, в том числе, склонность к употреблению психоактивных веществ выражена у 32,5% старшеклассников и 40,2% студентов колледжа).

Еще одна категория учащихся, попадающих в зону риска, – подростки, имеющие проблемы со здоровьем.

При контрольных тестированиях (А.А. Артамонов, 2008; Е.И. Перова, В.А. Куренцов, 2012 и др.) было установлено, что у большинства подростков-девиантов индекс физической готовности находится ниже нормы, а физическое развитие характеризуется слабым развитием костно-мышечной системы, физическая работоспособность находится в пределах ниже средней. У большей части обследованных полностью отсутствуют элементарные спортивные навыки и умения, наблюдается низкая двигательная подготовленность; каждый третий подросток не смог принять участия в тестировании по причине наличия медицинского освобождения, а более 65% показывают низкие результаты в нормативах, характеризующих силу, быстроту, общую выносливость, координационные способности

Не менее значимой является проблема формирования девиантного поведения в условиях вузовского и среднего специального образования. Поведенческие деформации, сформированные в период обучения в школе, составляющие весь спектр социальных, физических и психических деформаций, сохраняются и при поступлении в вузы и колледжи. При этом специфика профессионального обучения и возрастные особенности личностного развития молодых людей способны не только усилить степень социальной дезадаптации, но привести к формированию новых форм девиантного поведения.

Поэтому несоответствие реалий профессионального становления и сформированные ранее представления и желания часто в этот период становится причиной социальных деформаций, таких как утрата интереса к учебе, снижение ценностей здоровья, а приобретение профессиональных знаний и навыков часто превращается в самоцель, в ущерб личностному развитию. Исследования психофизического состояния (Е.И. Перова, 2011; 2012) позволили установить, что у значительной части учащихся среднего специального образовательного учреждения психическая устойчивость ниже нормы, выявлен высокий уровень тревожности, нестабильность отношений с окружающими. У большинства отмечается проявление агрессивности, нетерпимости, нестабильная самооценка, а уровень развития личностных качеств, составляющих структуру профессиональных умений и способностей (умение пользоваться властью, объективно оценивать людей, работоспособность, решительность, организаторские способности и т.д.), находятся на низком уровне. К этому следует добавить и низкий уровень двигательной подготовленности. С нормативными требованиями программы физического воспитания в беге на 30 м, тесте на гибкость не справляются от 32,8 до 34,4% учащихся. Еще более низкие показатели выявлены в челночном беге 5x10 м, беге на 1000 м, подтягивании на перекладине и прыжках в длину с места. Многие молодые люди, особенно те, кто поступил на платное обучение, рассматривают процесс приобретения специальности, прежде всего, с точки зрения будущей карьеры и материального достатка.

Таким образом, анализ причин молодежной дезадаптации позволяет утверждать, что социальные деформации в поведении учащейся молодежи есть особая форма поведения, не соответствующая социальным и нравственным нормам, принятым в обществе. Отсутствие у молодежи сформированных позитивных представлений об основных формах общения и поведения, наличие индивидуальных негативных особенностей (избегание решения проблем, нестабильность в отношениях с окружающими, проявление тревожности, агрессивности, низкий уровень стрессоустойчивости; отклонения в состоянии здоровья, физическом развитии, низкий уровень двигательной подготовленности), затрудняющих социальную адаптацию, есть те поведенческие деформации, которые влияют на воспитание и изменяют весь ход развития личности. Непрерывный рост контингента детей и молодежи с различными формами девиантного поведения, по мнению ученых, педагогов, родителей и широкой общественности, является результатом отсутствия в рамках образовательных учреждений целостной и действенной системы социальной поддержки различных категорий учащейся молодежи, имеющих внутренние и внешние проблемы развития.

7.3 Исследование возможностей профессиональной физической культуры в преодолении негативных поведенческих деформаций среди молодежи в процессе освоения профессии

Физкультурно-коррекционная работа по преодолению поведенческих факторов риска среди учащейся молодежи проводилась на базе Московского педагогического колледжа и ярославского среднего профессионально - технического училища (М.Н. Жуков, О.С. Ткач, 2005; Е.И. Перова, 2011)

Задача исследования - выявить наличие социальных деформаций (физических, психических, социальных) у учащихся 16-17 лет, обучающихся в различных типах образовательных учреждений, и осуществить их коррекцию путем направленного использования средств и методов физической культуры и массового спорта.

Методы исследования: наблюдение, анкетирование, социологические методы, тестирование психоэмоционального состояния, физической и профессиональной подготовленности, экспертная оценка уровня профессиональной подготовленности учащихся к предстоящей трудовой деятельности.

Анализ индивидуальных результатов тестирования студентов Московского педагогического колледжа (Е.И. Перова, 2011) позволил установить низкий уровень физической подготовленности большинства испытуемых. С нормативными требованиями программы физического воспитания средних специальных учебных заведений в беге на 30 м, тесте на гибкость не справляются от 32,8 до 34,4% учащихся. Еще более низкие показатели выявлены в челночном беге 5x10 м, беге на 1000 м, подтягивании на перекладине и прыжках в длину с места. В среднем у 52,7, 49,2, 60,7 и 44,3% юношей уровень двигательной подготовленности в этих видах испытаний оценивается как низкий.

Исследование психического состояния позволило установить, что повышенный уровень тревожности был выявлен у 54,1% юношей. Психическая устойчивость у значительной части учащихся выше нормы, что свидетельствует о ее неудовлетворительном состоянии. У большинства испытуемых выявлена нестабильность отношений с окружающими, высокий уровень тревожности, проявление агрессивности, нетерпимости, нестабильная самооценка, что проявляется в повышении эмоциональности, напряженности, нервозности.

Для выявления физкультурно-спортивной активности и особенностей отношения учащихся к занятиям физической культурой было проведено анкетирование испытуемых. Анализ полученных данных показал: регулярно посещают уроки физической культуры 79,1% учащихся; от случая к случаю – 20,9%. Положительно относятся к существующей форме занятий – 48,8% испытуемых; 40,2% уроки отчасти нравятся, отчасти нет, у 11% студентов пассивно-равнодушное отношение. До поступления в колледж 46,3% практически не посещали уроки физической культуры в школе, 80,1% - не занимались в спортивных секциях, около 52% респондентов не принимали участие в соревнованиях.

Изучение и анализ личностных особенностей, составляющих структуру профессионально важных качеств и способностей (по методике А.И. Уманского – «Групповая оценка личности учащихся»), показали следующее. У учащихся при поступлении в колледж (по пятибалльной системе оценки) наиболее развиты следующие профессионально важные качества: работоспособность (средняя оценка от 3,50 до 3,70 балла), коллективизм (3,30-3,50 балла). Менее развиты следующие способности: умение пользоваться властью (2,50-2,70 балла), объективно оценивать людей (2,60-2,80 балла), решительность (2,5-2,6) и организаторские способности (2,6-2,8 балла).

Таким образом, суммируя вышесказанное, можно заключить, что существует определенная группы признаков, характеризующих личностные особенности учащихся 16-17 лет.

Среди них обращают на себя внимание следующие:

1. В физической подготовленности: низкие показатели общей выносливости, силы, скоростно-силовых и координационных способностей.

2. В поведенческой сфере: избегание решения проблем, нестабильность в отношениях с окружающими, высокий уровень самооценки при отсутствии критической оценки своих возможностей, тревожное или неуверенное поведение, проявление агрессивности.

3. В аффективной сфере: низкий уровень стрессоустойчивости, быстрое возникновение тревоги и депрессий, заниженная или нестабильная самооценка.

4. В мотивационно-потребностной сфере: негативное отношение к социально-значимым видам деятельности, в том числе к учебной, однонаправленность интересов и потребностей, низкий уровень готовности к профессиональной деятельности.

С учетом выявленных индивидуальных особенностей учащихся по признакам моторного, психоэмоционального состояния, потребностно-мотивационной сферы, а также уровня развития профессионально важных качеств была разработана экспериментальная программа физического воспитания для студентов педагогического колледжа с направленностью на регуляцию негативных поведенческих факторов риска.

Опытная программа включала теоретическую, общефизическую, специальную и профессионально-прикладную физическую подготовку.

Общая физическая подготовка предусматривала оздоровление, повышение общего физического развития, двигательной подготовленности. Средствами общей физической подготовки являлись общеразвивающие упражнения, занятия гимнастикой, легкой атлетикой, спортивными играми, лыжным спортом и другими видами двигательной активности, представленными в программе по физическому воспитанию учащихся средних специальных учебных заведений.

Основными методами развития двигательных качеств являлись круговой, строго регламентированного упражнения, повторный, повторно-серийный, игровой, соревновательный. ЧСС при выполнении физических упражнений находилась в пределах 140-170 уд/мин.

Профессионально-прикладная физическая подготовка

Формирование личностных качеств и их коррекция осуществлялись с помощью средств и методов из раздела спортивных игр. Методической основой развития и совершенствования профессионально значимых качеств являлось воздействие специально подобранных средств физической культуры на конкретные личностные качества, путем усложнения заданий и игровых ситуаций; создание условий, насыщенных эмоциональным подъемом и напряжением; поощрение игроков; участие в показательных выступлениях, соревнованиях, обсуждение результатов игры, соревнований, привлечение учащихся к проведению отдельных частей урока, судейству соревнований и т.д.

Одновременно с процессом обучения техническим и тактическим действиям в спортивных играх совершенствовалась функция внимания: объем, концентрация, устойчивость, распределение и переключение внимания. С этой целью мы варьировали условия выполнения отдельных элементов в усложненных условиях: ведение мяча с изменением направлений и скорости, без зрительного контроля, в условиях единоборства защитника и нападающего; передача мяча партнеру по звуковым и световым сигналам; броски и ловля мяча различными хватами (сигналы для ловли мяча тем или иным хватом подавались в момент, когда мяч находился в воздухе); броски мяча в заданную цель; выполнение приемов в условиях дефицита времени; учебные игры и т.д.

Эффективность опытной программы проверялась в ходе педагогического эксперимента.

Анализ исходных и конечных результатов тестирования двигательной подготовленности свидетельствует о том, что испытуемые экспериментальной группы превосходят своих сверстников из контрольной в беге на 1000 м, подтягивании на перекладине, прыжках в длину с места и челночном беге 5x10 м. Эти изменения достоверны с высоким уровнем значимости ($P < 0,01$). В беге на 30 м существенных различий выявлено не было.

Определенный интерес представляет анализ динамики личностных качеств, необходимых выпускникам колледжа для успешной профессиональной деятельности (таблица 59).

Таблица 59

Оценка уровня развития профессионально важных качеств и способностей у испытуемых в начале и конце исследований (по методике А.И. Уманского).

		КГ n=22	ЭГ n=16
Коллективизм	Н	3,54±0,12	3,37±0,17
	К	3,79±0,05	4,59±0,06

	P	<0,001	<0,001
Работоспособность	H	3,70±0,10	3,50±0,16
	K	4,00±0,12	4,70±0,05
	P	<0,001	<0,001
Решительность	H	2,60±0,11	2,50±0,11
	K	2,80±0,05	4,40±0,12
	P	>0,05	<0,001
Организаторские способности	H	2,80±0,16	2,71±0,10
	K	3,00±0,11	4,17±0,11
	P	>0,05	<0,001
Способность объективно оценивать людей	H	2,69±0,11	2,60±0,10
	K	2,80±0,16	4,07±0,16
	P	>0,05	<0,001
Способность пользоваться властью	H	2,70±0,15	2,51±0,15
	K	2,78±0,11	4,03±0,11
	P	>0,05	<0,001
Способность сосредоточиться в неблагоприятных условиях	H	2,80±0,16	2,93±0,16
	K	2,91±0,11	4,16±0,11
	P	>0,05	<0,001
Самообладание и выдержка	H	3,10±0,11	3,00±0,11
	K	3,21±0,10	4,29±0,15
	P	>0,05	<0,001

Полученные данные свидетельствуют о том, что в экспериментальной группе достоверно улучшились все восемь исследуемых профессионально важных качеств и способностей ($P < 0,001$). В первой же группе достоверно улучшились только «коллективизм» и «работоспособность» ($P < 0,001$).

Аналогичные сдвиги зарегистрированы и в показателях профессионально важного качества - функции внимания. К концу педагогического эксперимента по всем исследуемым показателям наблюдаются положительные изменения как в первой, так и во второй группе, но достоверно только во второй.

К окончанию учебного года наблюдалась стабилизация и психоэмоционального состояния испытуемых - уровня тревожности, психической устойчивости в среднем у 31,8% учащихся. Улучшение аналогичных показателей в контрольной группе не является достоверным при 5% уровне значимости. Результаты заключительного обследования показали достоверное преимущество испытуемых экспериментальной группы и в показателях теста САН. Учащиеся данной группы достоверно превосходили учащихся из 1-й в показателях "самочувствия" и "активности" ($P < 0,001$).

Достоверное улучшение двигательной подготовленности у большей части испытуемых оказало положительное воздействие и на отношение учащихся к социально-значимым видам деятельности (к учебе и в том числе к занятиям физической культурой и спортом). Если в начале исследований уровень мотивационных установок к спортивной деятельности оценивался в контрольной группе "ниже среднего", а в экспериментальной - "средний", то к концу учебного года картина положительно изменилась. При этом наиболее существенные изменения произошли во второй группе, где средний балл, показанный испытуемыми, увеличился с высоким уровнем значимости и соответствовал уровню "выше среднего" (таблица 60).

Таблица 60

Интегральная оценка уровня психофизического развития испытуемых по десяти тестам в динамике учебного года (в баллах)

Группы	Этапы	Показатели										Интеграл. оценка.
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
КГ	начало	3,2	3,7	3,5	5,3	5,3	6,0	4,0	4,6	4,9	5,1	45,3 н/ср.
	конец	4,0	5,5	4,0	5,3	5,6	6,5	3,9	5,9	5,0	5,4	51,1 ср.
ЭГ	начало	4,3	6,5	7,5	5,3	5,6	7,1	6,1	5,4	6,1	5,4	59,3 ср.
	конец	8,2	8,6	8,9	5,0	6,1	8,2	7,7	6,8	7,0	7,0	73,5 в/ср.

Примечание: оценка уровня психофизического развития подростков-девиантов осуществлялась с помощью оценочных таблиц, представленных в приложении 9 и 10. 1 – бег на 1000 м, 2 – подтягивание на перекладине, 3 – прыжок в длину с места, 4 – бег на 30 м, 5 – челночный бег 5x10 м, 6 – уровень тревожности, 7 – психическая устойчивость, 8 – самочувствие, 9 – активность, 10 – мотивация к спортивной деятельности.

Подтверждением эффективности методики профессиональной направленности физического воспитания, по сравнению с общепринятой программой для учащихся средних специальных образовательных учреждений, являются и результаты экспертной оценки профессиональной подготовленности выпускников колледжа к предстоящей трудовой деятельности. Анализ самооценки знаний и способностей, зарегистрированных у учащихся экспериментальной группы в конце учебы, показал, что они практически идентичны экспертной оценке экзаменационной комиссии.

Исследование возможностей профессиональной физической культуры в регуляции личностных особенностей, составляющих структуру профессионально важных качеств, проводилось и среди учащихся 15-16 лет профессионально-технического училища г. Ярославля, осуществляющего подготовку специалистов строительного профиля (М.Н. Жуков, О.С. Ткач, 2005).

Полученные в результате тестирования данные о физическом состоянии воспитанников СПТУ сравнивались с аналогичными показателями физического развития и двигательной подготовленности учащихся общеобразовательных школ различных регионов РФ (гг. Москва, Томск, Ижевск).

Сравнительный анализ контрольных испытаний учащихся СПТУ и их сверстников из общеобразовательных школ различных регионов показал, что результаты по всем видам испытаний у подростков г. Ярославля существенно ниже, чем у их сверстников из других городов. Наиболее выраженное отставание выявлено в беге на 60, 1000 м, в прыжках в длину с места ($P < 0,001$). В видах испытаний, требующих проявления силовых способностей, достоверные различия зарегистрированы только между нашими испытуемыми и школьниками Москвы ($P < 0,01$), а гибкости - Томска и Москвы. Достоверное преимущество учащихся общеобразовательных школ выявлено и в показателях физического развития ($P < 0,05$).

Оценка физического состояния испытуемых свидетельствует о том, что среди учащихся СПТУ в основном преобладает тип учащихся с низким уровнем физического развития и двигательной подготовленности (до 43,2% и 63,5%).

Анализ результатов, характеризующих психоэмоциональное состояние испытуемых (тест Айзенка), показал, что учащиеся профессионально-технического училища имели достоверно выше уровень тревожности, по сравнению с их сверстниками из общеобразовательных школ. Повышенный уровень тревожности зарегистрирован у 74,5% учащихся СПТУ и только у 34,5% школьников. Результаты исследования агрессивности в поведении старших подростков профессионально-технического училища свидетельствует о преобладании данного состояния у большинства воспитанников (до 80,1%).

Что касается умственной работоспособности, достоверных различий в скорости просмотра буквенных таблиц В.Я. Анфимова выявлено не было ($P > 0,05$). За две минуты просмотра таблиц испытуемые двух групп смогли просмотреть примерно одинаковое количество строк, но учащиеся общеобразовательной школы сделали меньше ошибок и смогли вычеркнуть большее

количество условных соединений букв. В результате они имели в среднем достоверно выше коэффициенты правильности и эффективности работы ($P < 0,01$). Следовательно, сосредоточенность внимания и эффективность работы у школьников существенно выше, чем у их сверстников из СПТУ.

Прослеживается определенная связь между умственной работоспособностью и успеваемостью учащихся СПТУ по общеобразовательным предметам и профессиональному обучению. Анализ результатов опроса преподавателей и испытуемых показали, что интерес к учебе проявляют только 12,1%. В основном преобладает тип учащихся с удовлетворительной успеваемостью, с четко выраженным равнодушным отношением к учебной деятельности.

В СПТУ г. Ярославля, наряду с решением общеобразовательных задач, осуществляется подготовка специалистов по одной из самых массовых профессий – рабочих строительного профиля. Данная группа профессий объединяет пять специальностей: плотник, каменщик, штукатур, плиточник, столяр, имеющих сходство по рабочим движениям, позам, гигиеническим факторам труда. Данная группа профессий характеризуется чередованием периодов незначительной физической нагрузки и достаточно высокой двигательной активностью, разнообразными позами в вынужденном рабочем положении, что требует высокого уровня развития общей и силовой выносливости, силы мышц кисти, плечевого пояса, туловища и ног. Длительное выполнение рабочих операций в неизменной рабочей позе может с течением времени, особенно в юношеском возрасте, быть причиной многих профессиональных заболеваний.

Учитывая тот факт, что значительная часть учащихся имеет значительные отклонения в физическом, психоэмоциональном развитии, и несоответствие их социального статуса нравственным нормам и правилам поведения (повышенный уровень тревожности, агрессивности, недисциплинированность, низкие показатели умственной работоспособности, неуверенность, трудности межличностного общения, низкую мотивацию к учебе, низкий уровень двигательной и профессиональной подготовленности т.д.), одной из задач физического воспитания учащихся СПТУ следует считать коррекцию вышеназванных личностных особенностей.

Полученные данные послужили основой для разработки программы коррекции личных особенностей учащихся СПТУ средствами профессиональной физической культуры. В основу построения программы положены следующие положения:

- оздоровительная направленность учебно-воспитательного процесса;
- использование физических упражнений аэробной направленности, умеренной интенсивности, не соревновательного характера;
- ЧСС при выполнении физических упражнений должна составлять 140-160 уд/мин как наиболее благоприятная для протекания психических процессов;
- подбор средств и методов физического воспитания следует осуществлять с учетом интересов учащихся к определенным видам двигательной

активности, способствовать укреплению здоровья, коррекции негативных поведенческих факторов риска, развитию физических качеств и способностей, необходимых для успешного освоения профессии.

Определенный интерес представляет анализ личностных особенностей, составляющих структуру профессионально важных качеств и способностей, необходимых выпускникам СПТУ для успешной трудовой деятельности в динамике учебного года .

Оценка уровня развития профессионально важных качеств проводилась с помощью следующих тестов – динамометрия (определение силы кисти), тест Юхаша (изучение и оценка силовой выносливости), корректурная проба (оценка концентрации и устойчивости внимания, скорости реакции, сенсомоторной реакции), РWC 170 (физическая работоспособность). Полученные данные сравнивались с успеваемостью учащихся по производственному обучению и успешностью освоения профессии. Тестирование испытуемых проводилось дважды – в начале и конце педагогического эксперимента (таблица 61).

Таблица 61

Динамика профессионально важных качеств учащихся-девиантов технического училища г. Ярославля в начале и конце учебного года

№	Показатели	Этапы	Экспериментальная группа (n=22)	Контрольная группа (n=22)	P
$X \pm m$					
1	Тест 1 Сила мышц кисти, кг (правая)	Н	25,4 ± 2,0	23,1 ± 1,6	>0,05
		К	36,2 ± 1,4	28,9 ± 2,2	<0,01
		Р	<0,01	<0,01	
2	Тест 2 Силовая выносливость (тест Юхаша), усл. ед.	Н	151,4 ± 18,5	147,5 ± 11,5	>0,05
		К	234,5 ± 18,6	174,8 ± 16,5	<0,01
		Р	<0,01	>0,01	
3	Тест 3 Концент. и устойчив. внимания, усл. ед.	Н	143,5 ± 3,8	133,8 ± 7,2	>0,05
		К	122,4 ± 2,8	119,7 ± 6,8	>0,01
		Р	<0,01	>0,05	
4	Тест 4 Скорость реакции, усл. ед.	Н	1,2 ± 0,2	0,98 ± 0,2	>0,05
		К	1,9 ± 0,1	1,26 ± 0,1	<0,01
		Р	<0,01	>0,05	
5	Тест 5 Сложная сенсом. координ., усл.ед.	Н	5,4 ± 0,6	6,4 ± 1,2	>0,05
		К	2,6 ± 0,2	5,7 ± 0,9	<0,01
		Р	<0,01	>0,05	
6	Тест 6 Физическ. работосп. (РWC 170) усл.ед.	Н	15,2 ± 0,5	14,8 ± 0,4	>0,05
		К	17,9 ± 0,4	16,1 ± 0,3	<0,01
		Р	<0,01	<0,05	

Контрольные испытания, проведенные по завершению педагогического эксперимента, свидетельствуют о том, что в группах испытуемых произошло улучшение всех показателей, однако достоверные изменения по большинству тестов, характеризующих уровень развития профессионально значимых качеств, зарегистрированы только в экспериментальной группе.

Так, при выполнении контрольного теста, определяющего уровень развития профессионально важного качества - сила мышц кисти, результаты, показанные участниками эксперимента к завершению учебного года, существенно улучшились как в первой, так и во второй группе ($P < 0,01$). При этом испытуемые экспериментальной группы имели достоверное преимущество над своими сверстниками из контрольной ($P < 0,01$).

При выполнении комплексного упражнения (тест Юхаша), характеризующего силовую выносливость, наиболее существенные изменения также произошли в экспериментальной группе, где занятия физическими упражнениями строились с акцентом на развитие профессионально важных качеств – силовой выносливости и скоростно-силовых способностей.

При анализе изменений, происшедших в показателях теста 3 (концентрация и устойчивость внимания), наиболее существенное улучшение наблюдалось у подростков экспериментальной группы ($P < 0,01$). В контрольной группе данный показатель также положительно изменился, но эти изменения недостоверны при 5% уровне значимости.

Результаты повторного тестирования испытуемых, занимавшихся в течение учебного года по разным программам, свидетельствуют о достоверном преимуществе учащихся экспериментальной группы по показателям скорости реакции, зрительно-моторной координации и в показателях физической работоспособности (тесты 4,5,6) с высоким уровнем значимости ($P < 0,01$). Улучшение аналогичных показателей в контрольной группе несущественно ($P > 0,05$).

Разработанный комплекс занятий физическими упражнениями с направленностью на регуляцию поведенческих факторов риска (социальных, физических, психических) оказал существенное влияние не только на двигательную подготовленность, но и способствовал регуляции психоэмоционального состояния испытуемых. К завершению учебного года достоверно снизилось число испытуемых с высоким уровнем тревожности (с 81,8 до 51,0%) и агрессивности (с 87 до 49,4%). Стабилизация тревожного состояния положительно сказалась и на умственной работоспособности.

Эффективность экспериментальных занятий подтверждается улучшением состояния здоровья и уменьшением заболеваемости среди испытуемых. Индекс показателя здоровья увеличился с 38% до 48%, количество учащихся, часто и длительно болеющих, сократилось с 11% до 4%, уменьшилось и число неврозов среди подростков с 21 случая до 6.

Подтверждением эффективности методики профессиональной направленности физической культуры является успеваемость учащихся по практическому разделу производственного обучения. У воспитанников экспериментальной группы успеваемость по производственному обучению и качество выполнения производственных заданий была выше и составляла к завершению обучения 4,2 балла, а в контрольной – 3,7.

Таким образом, по результатам исследований, проведенных в различных типах образовательных учреждений (СПТУ и педагогический колледж), можно заключить, что использование форм, средств и методов про-

фессиональной физической культуры обеспечивает достижение оптимального уровня развития психофизических способностей, оказывает существенное влияние на коррекцию негативных поведенческих факторов риска среди учащихся с признаками девиантного поведения и в значительной степени способствуют успешности освоения профессии, формированию позитивного отношения к социально-значимым видам деятельности у большинства выпускников средних специальных образовательных учреждений.

Заключение

В представленной работе проведен анализ научной и научно-методической литературы, проанализированы результаты собственных исследований, представленных для публичной оценки в ряде опубликованных работ (М.Н. Жуков, В.А. Кабачков, В.А. Куренцов, 1994-1998; О.С. Ткач, 1999; М.Н. Жуков, В.А. Кабачков, В.А. Куренцов, С.Ю. Тюленьков, 2002-2004; М.Н. Жуков, 2005; В.А. Куренцов, А.А. Артамонов, 2008; В.А. Кабачков, С.А. Полиевский, А.Э Буров, 2009; Е.И. Перова, 2011; В.А. Кабачков, В.А. Куренцов, 2012 и др.) по вопросам повышения эффективности физического воспитания детей и подростков группы социального риска с конечной целью решения комплексной проблемы профилактики наркомании и преступности среди несовершеннолетних.

Проведенные исследования свидетельствует о том, что приобщение несовершеннолетних к употреблению психоактивных веществ, совершению противоправных действий в значительной степени является производными глобальной проблемы - организации и занятости детей, подростков в свободное от учебы время.

Однако, как показали наши исследования, необходимо помнить, что занятость должна быть не принудительной, она должна обуславливаться интересами детей, способствовать воспитанию инициативы, самостоятельности, творческого отношения. Как результат этого, методика воспитательной работы с подростками-девиантами должна в целом быть направлена на максимальную реализацию способностей ребенка, удовлетворять его потребности и интересы к определенному виду деятельности. В этой связи одной из эффективных, массовых и в значительной степени наиболее привлекательной форм организации занятости подростков различных возрастов являются физическая культура и массовый спорт, которые направлены не только на психофизическое совершенствование организма, но и обладают универсальной способностью в комплексе решать проблемы повышения уровня здоровья, воспитания и формирования гармонично развитой личности, являясь одновременно средством профилактики девиантного поведения среди несовершеннолетних.

Организация эффективной профилактической работы с детьми и подростками, предрасположенными к употреблению психоактивных веществ, в настоящее время остается серьезной проблемой, а ее решение требует комплексного подхода. В сложившейся ситуации приоритетным направлением борьбы с наркоманией является разработка профилактических программ, ориентированных не на последствия приема психоактивных веществ, а на раннее выявление детей и подростков, предрасположенных к их употреблению. Именно путь, ведущий к раннему выявлению нарко- и токсикозависимых учащихся, позволит применить разнообразные средства и методы коррекции и тем самым предотвратить развитие наркозависимости.

В настоящее время в связи с ростом наркомании среди несовершеннолетних накоплен большой опыт по разработке программ, рассчитанных на

профилактическую работу со всеми подростками в учебных заведениях и учреждениях дополнительного образования как с благополучными учащимися, так и с «группой риска». Однако большая часть имеющихся программ предназначена в основном для реализации психологами и психотерапевтами в условиях психолого-педагогических и медико-социальных центров и реже в физкультурно-оздоровительных организациях. В последних немалая роль в реализации профилактических программ должна принадлежать преподавателям и тренерам (инструкторам) по видам спорта. Их роль видится не только в организации и проведении учебно-воспитательного процесса, но и в диагностике физического, психоэмоционального состояния и потребностно-мотивационной сферы учащихся. Знание педагогами индивидуально-психологических, физических особенностей занимающихся позволит выбрать оптимальный стиль общения, подобрать те средства и методы, которые будут способствовать улучшению физического и психического состояния, позволят повысить самооценку, сформировать позитивные жизненные ориентиры.

Как показал практический опыт и наши исследования, такие психологические факторы риска, как высокий уровень тревожности, заниженная самооценка личности, низкая стрессоустойчивость тесно коррелируют с моторной неловкостью, плохой физической подготовленностью. В связи с этим одной из эффективных технологий в рамках профилактики наркомании, по нашему мнению, может быть объединение медико-психологических, педагогических, социальных методик с методами занятий физической культурой и спортом в единую программу.

Учитывая интерес детей и подростков к физической культуре и спорту, при выборе форм, средств и методов, ориентированных на развитие и коррекцию личностных качеств занимающихся, предрасположенных к употреблению психоактивных веществ, мы придерживались следующих положений:

- диагностика физического и психоэмоционального состояния проводится два раза - в начале и конце учебного года;

- учебно-воспитательный процесс должен иметь оздоровительно-профилактическую направленность и способствовать формированию интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями;

- средства и методы физического воспитания должны быть адекватны личностным особенностям занимающихся, отвечать их интересам и способствовать формированию психофизической устойчивости к негативным воздействиям ближайшего социального окружения;

- в качестве средств физического воспитания следует использовать упражнения игрового, силового характера и единоборств при обязательном использовании комплекса специально разработанных педагогических приемов;

- этапность реализации программы.

Механизм реализации коррекционной работы с подростками-девиантами различных возрастных групп в ходе учебно-воспитательного

процесса должен осуществляться при проведении урочных форм занятий; дополнительного образования; физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; мероприятий в сфере семьи и с сотрудниками комиссии по делам несовершеннолетних.

В ходе многолетних исследований, проведенных во ВНИИФК, было установлено, что наиболее распространенными признаками социальных девиаций, характеризующими личностные особенности детей, подростков и молодежи с признаками девиантного поведения, являются:

- нарушения общепринятых норм и правил, склонность к делинквентности и саморазрушаемому поведению;

- пассивность, замкнутость, низкий уровень активности, вовлеченности в позитивную деятельность, трудности межличностного общения, психическая неустойчивость;

- повышенная агрессивность, склонность к насилию, отсутствие волевого контроля эмоциональных реакций;

- повышенный уровень тревожности, заниженная самооценка личности, низкая мотивация к социально-значимым видам деятельности;

- готовность молодежи к реализации аддиктивного поведения, в том числе, склонность к употреблению психоактивных веществ;

- низкий уровень двигательной подготовленности в видах испытаний, требующих проявления общей выносливости, силы, координационных способностей, а также способностей дифференцировать мышечные усилия;

- низкий уровень развития личностных качеств, составляющих структуру профессиональных компетенций (коллективизм, умение пользоваться властью, объективно оценивать людей, работоспособность, решительность, организаторские способности и т.д.).

Указанные негативные особенности личности могут проявляться уже в младшем школьном возрасте (10-11 лет). Вероятность формирования зависимости от психоактивных веществ с возрастом увеличивается. Наиболее опасный возраст формирования зависимости - 13-15 лет.

С учетом выявленных социальных деформаций в поведении учащихся, признаков моторного и психического развития, состояния потребностно-мотивационной сферы, а также профессиональных предпочтений и уровня развития личностных качеств (толерантность, решительность, работоспособность, способность к критике и самокритике, умение работать в коллективе) была разработана технология физического воспитания детей, подростков и молодежи с направленностью на профилактику девиантного поведения.

Разработанные нами модели физкультурно-оздоровительных профилактических программ прошли апробацию в общеобразовательных учебных заведениях, в учреждениях дополнительного образования, а также в специальных учебных заведениях (социальном приюте, школе-интернате) и показали свою эффективность.

1. Использование специально подобранных физических упражнений игровой, силовой направленности, применение повторно-серийного, равно-

мерного, соревновательного и методов круговой тренировки позволяют повысить уровень физической подготовленности в среднем у 43% испытуемых, достоверно улучшить двигательные-координационные показатели и способности к дифференцировке мышечных усилий в среднем у 41,5% подростков-девиантов.

2. Комплексы физических упражнений, адекватных личностным особенностям занимающихся, в сочетании с педагогическими приемами способствуют:

- снижению уровня общей тревожности в среднем у 47,5%, повышению самооценки личности у 24,3% , сокращению числа юношей, склонных к делинквентному поведению, на 15%;

- уменьшению количества несовершеннолетних с негативным отношением к учебе с 35 до 9%;

- снижению количества неуспевающих с 46,9 до 6,7%;

- увеличению число подростков, охваченных различными формами физического воспитания и организованным режимом дня, с 62 до 67%;

- уменьшению числа несовершеннолетних, конфликтующих с родителями на 67%;

- устранению у значительной части подростков (до 50%) вредных привычек – приобщению к курению и употреблению алкоголя.

3. Индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании подростков-девиантов оказывает существенное воздействие не только на комплекс физических качеств, но и способствует стабилизации психического состояния. Установлено, что наибольшей эффективностью в плане совершенствования психофизической подготовленности подростков группы социального риска обладает режим занятий, где 50% времени отводится работе скоростно-силовой направленности в рамках 6-ти часового режима занятий в неделю. При этом удельный вес нагрузок на развитие общей выносливости, ловкости, гибкости соответственно составляет 20, 15 и 15%.

4. Занятия физическими упражнениями, независимо от спортивной направленности, оказывают положительное влияние на формирование психофизической устойчивости подростков-девиантов. Однако средства игровой и силовой направленности позволяют эффективнее воздействовать на психическое состояние и нормализовать уровень тревожности, агрессивности и повысить самооценку личности в среднем у 74,3% испытуемых. В группе подростков, занимающихся в секции единоборств, при незначительном снижении уровня тревожности отмечается повышение у 40,9% испытуемых агрессивности. Следовательно, при организации учебно-воспитательного процесса с подростками группы риска предпочтение следует отдавать спортивным играм и силовой подготовке.

5. Реализация физкультурно-оздоровительной технологии коррекционной работы с детьми и подростками различных возрастных групп в условиях социально-реабилитационного центра, школы-интерната позволила повысить уровень физической подготовленности, снизить уровень тревожности и агрессивности у 40,1%, повысить самооценку личности, мотивацию к учеб-

ной и физкультурно-спортивной деятельности у 54,2% воспитанников, изменить у 75,7 % испытуемых отношение к воспитательным мероприятиям, сократить до 24,6 % число конфликтов с педагогами и сверстниками.

Учёт личностных особенностей, интересов и потребностей испытуемых к социально-значимым видам деятельности способствовал формированию жизнестойкости детей-сирот к изменившимся условиям жизни. Подтверждением этому являются результаты анкетирования «Мои жизненные планы». Основными факторами, влияющими на будущую жизнь, 69,9 % средних и старших подростков считают учёбу и получение профессии; в случае военных действий 45% испытуемых согласны принять участие в оборонительных мероприятиях; 63% уверены, что их будущее зависит только от них. Среди факторов, способствующих достижению успеха, первое место занимают знания, квалификация, профессионализм – 37%, поддержка знакомых, друзей - 16%, умение ладить с людьми – 13%. Случайность, везение, наличие материальных средств занимают последнее место в рейтинге воспитанников социально-реабилитационного центра.

6. По результатам исследований, проведенных в различных типах образовательных учреждений (СПТУ и педагогический колледж), можно заключить, что использование форм, средств и методов профессиональной физической культуры обеспечивает достижение оптимального уровня развития психофизических способностей, оказывает существенное влияние на коррекцию негативных поведенческих факторов риска среди учащихся с признаками девиантного поведения и в значительной степени содействует успешности освоения профессии, формированию позитивного отношения к социально-значимым видам деятельности у большинства выпускников средних специальных образовательных учреждений.

Подтверждением эффективности методики профессиональной направленности физического воспитания, по сравнению с общепринятой программой для учащихся средних специальных образовательных учреждений, являются и результаты экспертной оценки профессиональной подготовленности выпускников колледжа к предстоящей трудовой деятельности. Анализ самооценки знаний и способностей, зарегистрированных у студентов экспериментальной группы в конце учебы, показал, что они практически идентичны экспертной оценке экзаменационной комиссии.

Итак, представленные в работе материалы дают оценку наиболее перспективным физкультурно-оздоровительным технологиям применительно к решению проблемы профилактики наркомании и преступности среди несовершеннолетних, в зависимости от возраста и индивидуальных особенностей физического и психического развития детей и подростков. Комплексность подхода к проблеме заключается в разработке организационно-управленческой модели диагностики и оценки психофизического потенциала подростков-девиантов, и на основе этого осуществляется подбор социально-педагогических и оздоровительных технологий как системы воздействий на психику и физические кондиции детей и подростков с девиантным поведением. Все это усиливает целевую направленность и повышает эффективность

физкультурно-оздоровительной работы в учебных заведениях страны по профилактике девиантного поведения детей, подростков и молодежи.

ГЛОССАРИЙ

Агрессивность – враждебность, негативные чувства по отношению к другим людям, стремление, проявляющееся в поведении с целью подчинить себе других, нанести им ущерб либо доминировать над ними.

Адаптация – процесс приспособления к требованиям окружающей среды.

Адаптация социальная – 1) постоянный процесс активного приспособления индивида к условиям социальной среды; 2) результат этого процесса.

Адекватность – полное соответствие, тождественность.

Акцентуация (личности или характера) – усиление или заострение определенных психических свойств личности (крайняя степень нормы).

Асоциальное поведение – разновидность отклоняющегося поведения, отрицательное отношение к требованиям общества, трудность социальной адаптации.

Готовность – это активно-действенное состояние личности, отражающее содержание стоящей перед ней задачи и условия предстоящего её решения и выступающее условием успешного выполнения любой деятельности.

Группа педагогического риска – дети, подростки, молодые люди, обучающиеся в каком-либо учебном заведении и имеющие специфические особенности в поведении, а также в психологическом, физическом и познавательном развитии.

Группа риска – категория лиц, у которых наследственные факторы, условия развития и воспитания, личностные и психофизиологические характеристики определяют повышенную вероятность возникновения состояния дезадаптации, ведущей к развитию асоциального (делинквентного) поведения, аутоагрессии, снижению эффективности обучения. Самой тяжелой группой, не поддающейся педагогической коррекции, становятся подростки-дезадаптанты с признаками аддиктивных форм поведения.

Девиянтное поведение – отклонение от принятых в обществе, социальной среде, ближайшем окружении социально-нравственных норм и ценностей, нарушение процесса усвоения и воспроизводства социальных норм и культурных ценностей, а также саморазвития и самореализации в том обществе, к которому человек принадлежит. В объем этого понятия включаются как делинквентное, так и другие нарушения поведения.

Дезадаптация – состояние сниженной способности (нежелания, неумения) принимать и выполнять требования среды как личностно-значимые, а также реализовать свою индивидуальность в конкретных социальных условиях.

Иерархия мотивов – система побудительных сил поведения, в которой менее значимые побуждения подчинены более значимым.

Импульсивность – характерологическая черта человека, проявляющаяся в его склонности к скоропалительным решениям, непродуманным действиям и поступкам.

Лабильность (лабильный тип) – свойство (тип) нервной системы, характеризующееся неустойчивостью, быстрым возбуждением и прекращением нервного процесса; является основой акцентуации характера (или психопатии) по неустойчивому (лабильному) типу.

Личность – человек со всеми его социально обусловленными и индивидуально выраженными качествами и особенностями (характером, способностями, своеобразием потребностно-мотивационной, познавательной и эмоционально-волевой сфер).

Мотив – побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением определенной потребности.

Мониторинг – система мероприятий по наблюдению, анализу, оценке и прогнозу состояния физического здоровья населения, физического развития детей и учащейся молодежи.

Наркотизм – социальный феномен, выражающийся в распространенном, устойчивом употреблении наркотических (или иных токсических, психотропных) средств, влекущем определенные медицинские и социальные последствия.

Негативизм – сопротивление внешним влияниям. Различают пассивный – невыполнение требований, активный – поведение, противоположное требуемому.

Нейротизм – повышенная возбудимость, импульсивность и тревожность.

ПАВ – психоактивные вещества.

Самооценка – оценка личностью самого себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей.

Самосознание – оценка человеком своих потребностей, мотивов, влечений, способностей и личностных качеств.

Самоутверждение – стремление реализовать собственные притязания на призвание и вызванное этим стремлением поведение.

Социализация личности – процесс (результат) усвоения и активного воспроизводства личностью социального опыта, осуществляемый в деятельности и общении.

Социальная адаптация – 1) постоянный процесс интеграции индивида в общество, процесс активного приспособления индивида к условиям социальной среды, а также результат этого процесса. Соотношение этих компонентов зависит от целей и ценностных ориентаций индивида и от возможностей их достижения. В результате достигается формирование самосознания и ролевого поведения, способности самоконтроля и самообслуживания, способности адекватных связей с окружающими; 2) применительно к школе – первый этап социализации учащихся, означающий активное приспособление к окружающей среде.

Социальная дезадаптация – нарушение взаимодействия индивидуума со средой, характеризующееся невозможностью осуществления им в конкретных микросоциальных условиях своей позитивной социальной роли, соответствующей его возможностям.

Статус социально-психологический – положение человека в системе межличностных отношений в коллективе.

Толерантность – терпимость, переносимость чего-либо, устойчивость или снижение чувствительности к воздействию каких-либо неблагоприятных факторов.

Тревожность – склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги.

Физическая культура личности – термин, характеризующий образованность, физическую подготовленность и совершенство личности, отраженные в видах и формах активной физкультурно-спортивной деятельности, здоровом образе жизни.

Физическое здоровье – правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психологическое благополучие; динамический процесс роста (увеличение длины и массы тела, развитие отдельных частей тела) и биологическое содержание в том или ином периоде детства.

Физическая культура – часть общей культуры общества, направленной на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека.

Физическое развитие – процесс изменения морфологических и функциональных свойств организма.

Фрустрация (от англ. frustration – расстройство, срыв планов, крушение) – специфическое эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях достижения цели, если возникло препятствие или сопротивление, которые или непреодолимы, или воспринимаются таковыми.

«Я-концепция» - совокупность всех представлений индивида о себе, полученных в результате взгляда на себя, свои поступки, образ жизни и т.д.

Библиографический список

1. Абульханова-Славская К.А. Психология личности в условиях социальных изменений [Текст]. - М. : Наука, 1993.- 215 с.
2. Адельшин Г.А., Гавриков К.В. Гаврилова К.В., Дзержинская Л.Б., Зубарева Е.В., Лущик И.В., Полеткина И.И. Новая технология проведения антинаркотической пропаганды среди учащейся молодёжи [Текст] : докл. науч.-прак. конф. - М. – С. 84-87. 2002
3. Адаптация организма учащихся к учебной и физической нагрузкам [Текст] / под ред. А.Г.Хрипковой и М.В.Антроповой. – М., 1983. – 240 с.
4. Алексеев Б.А., Горчакова Л.Т. Трудные дети и спорт (о творческом подходе к воспитанию школьников) [Текст] //Физическая культура в школе. - 1978. - № 8. - С. 33 - 35.
5. Алмазов Б.Н. Профилактика конфликтов в работе с педагогически запущенными учащимися [Текст]. – М. : МВНМЦ НТО, 1991. – 187 с.
6. Алмазов Б.Н. Психологическая средовая дезадаптация несовершеннолетних [Текст]. – Свердловск, 1986. – 105 с.
7. Актуальные проблемы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних [Текст] : учебное пособие / Бланков А.С., Бурмистров И.А., Крюкова Н.И., Плешаков В.А., Фокин В.М. – М. : ВНИИ МВД РФ, 1999.
8. Алемаскин М.А. Воспитательная работа с подростками [Текст]. – М. : Знание, 1979. – 174 с.
9. Амосов Н.М., Бендет Я.Н. Физическая активность и сердце [Текст]. – Киев : Здоровье, 1984. - 232 с.
10. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания [Текст]. – Л. : Изд-во ЛГУ, 1968.–339 с.
11. Антонов А.Н. Системное представление семьи как объект исследований [Текст] // Семья в России. - 1998. - №3-4. - С. 52-62.
12. Антонов А.Н. Микросоциология семьи (методология исследования структур и процессов). - М., 1998. - 360.
13. Антонов А.Н. Ценностные ориентации неблагополучных семей [Текст] // СОЦИС. - 1995. – X27. - С.93-99.
14. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем [Текст]. – М. : Медицина, 1975. – 448 с.
15. Антонян Ю.М., Саличев Е.Г. Неблагоприятные условия формирования личности в детстве и вопросы предупреждения преступности [Текст]. – М., 1983. – С. 57-63.
16. Андреева А.Д. Семейная психология [Текст] : учебное пособие. - СПб. : Речь. 2004. - 244 с.
17. Ануфрикова Н.Б. Содержание и организация физического воспитания педагогически запущенных подростков 15-16 лет в спортивных клубах по месту жительства [Текст] : автореф. ... канд. пед. наук. – М., 2000. - 23 с.
18. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков [Текст]. – Киев : Здоровье, 1985. - 77 с.

19. Аракелов Г.Г. Учителям и родителям о психологии подростка [Текст]. – М. : Высшая школа, 1990. - 303 с.
20. Аршавский И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития [Текст]. – М. : Наука, 1982. - 270 с.
21. Астапов В. М. Функциональный подход к изучению состояния тревоги в напряженных условиях деятельности [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1986. – 24 с.
22. Асмолов А.Г. Личность как предмет психологического исследования [Текст]. – М. : Изд-во МГУ, 1984. – 170 с.
23. Ахромова А.Г. Медика биологические, социальные и правовые аспекты наркомании [Текст]. – Краснодар, 2001. – 121 с.
24. Африканов Л.А., Павлова И.П. Оценка динамики формирования двигательных качеств в процессе физического воспитания [Текст] // Теория и методика физической культуры. -1975. - № 12. – С.46-50.
25. Баженов В.Г. Особенности воспитательной работы с педагогически запущенными подростками в условиях спортивно-трудового лагеря [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1975. – 20 с.
26. Бажуков С.М. Вопросы организации и содержания физического воспитания подростков (13-15 лет) по месту жительства [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Омск, 1972. - 27 с.
27. Баранов А.А., Кучма В.Р., Сухарева Л.М. и др. Вторичная профилактика аддиктивных форм поведения у детей и подростков [Текст] : пособие для врачей. – М. : МЗ РФ, 2004. – 64 с.
28. Бартеньев А.Г. Восприятие образа наркотизма и потребителя наркотиков [Электронный ресурс]. – Наркотики. Ру. – Дата обращения: 07.05.2007.
29. Бальсевич В.К. Стратегия развития региональной образовательной системы физического воспитания на современном этапе [Текст] // Совершенствование системы физического воспитания и оздоровления детей, учащейся молодежи и других категорий населения. – Сургут : Изд. СурГУ, 2002. - С.19-21.
30. Бальсевич В.К. Феномен физической активности человека как социально-биологическая проблема [Текст] // Вопросы философии. - 1981. - № 8. - С. 78-89.
31. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека [Текст]. – Киев : Здоровье, 1987. - 224 с.
32. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого [Текст]. – М. : ФиС, 1988. – 208 с.
33. Басс А.Г. Профессиональная ориентация учащихся в сельских школах [Текст] : метод. пособие. - Киев : Вища школа, 1986. – 78 с.
34. Бездухов В.Б. Гуманистическая направленность личности учителя [Текст]. – Самара ; СПб. : Изд-во САМ ГПУ, 1997. – 172 с.
35. Белинская Е.П., Тихомондицкая О.А. Социальная психология личности [Текст]. – М., 2001.

36. Беличева С.А. Этот «опасный» возраст [Текст]. – М.: Знания, 1982. – 94 с.
37. Беличева С.А. Основы превентивной психологии [Текст]. – М. : Редакционно-издательский центр консорциума «Социальное здоровье России», 1993. – 199 с.
38. Беличева С.А. Социально-психологические основы предупреждения десоциализации несовершеннолетних [Текст] : автореф. дис. ... д-ра псих. наук. – М., 1989. – 47 с.
39. Белкин А.С. Проблема раннего предупреждения отклонений в нравственном развитии и поведении школьников [Текст]. // Сов. педагогика, 1981. - №3. - С. 62-67.
40. Белкин А.С. Диагностика педагогической запущенности учащихся [Текст]. – Свердловск : ПИ, 1979. – 107 с.
41. Белоусов А.В. Физическое воспитание учащихся общеобразовательных школ, расположенных в зоне повышенной криминогенности [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1999. – 18 с.
42. Белорусов В.В. Решетень М. Воспитание в процессе занятий физической культуры [Текст]. – М. : Физкультура и Спорт, 1964. – 68 с.
43. Беленький М.Г. Обучение и воспитание учащихся с девиантным поведением в специальных учреждениях профессионального образования [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1999. – 20 с.
44. Белогуров С.Б. Популярно о наркотиках и наркоманах [Текст]. – М. ; СПб., 1998.
45. Березин С.В. Пути и методы предупреждения подростковой наркомании [Текст]. – Самара : Самарский университет, 1999.
46. Блонский П.П. Избранные педагогические и психологические сочинения в 2-х томах. Т. 2. [Текст] / под ред. А.В.Петровского. – М. : Педагогика, 1979. – 399 с.
47. Благуш П.К. Теории тестирования двигательных способностей [Текст]. – М. : ФиС, 1976. - 300 с.
48. Бодалев А.А. Личность и общение [Текст]. - М. : Педагогика, 1983. – 272 с.
49. Божович А.И. Личность и ее формирование в детском возрасте [Текст]. – М. : Просвещение, 1968. – 464 с.
50. Борисова О.А. Направленное использование средств физической культуры для целостного формирования личности педагогически запущенных подростков 11-12 лет [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1999. – 18 с.
51. Борбат А.В. Проблемы преступности несовершеннолетних в Москве [Текст] // Преступность, статистика, закон. – М., 1997. - С.76-77.
52. Борохов А.Д., Исаев Д.Д. Роль социально-психологических факторов формировании пристрастия к алкоголю и наркотическим веществам у подростков мужского пола [Текст] // Психологические исследования и психотипология в наркологии. – Л. : Изд-во Ленингр. психоневрологического института, 1989. – С. 88-93.

53. Блудштейн Ю.Д. Профилактика правонарушений [Текст]. – Минск., 1986. – 210 с.
54. Братусь Б.С. Психология. Нравственность. Культура [Текст]. – М., 1994. – 196с
55. Битенский В.С., Личко А.Е., Херсонский Б.Г. Психологические факторы в развитии токсикоманий у подростков [Текст] // Психол. журнал. – 1991. – Т. 12. – № 24. – С. 87-93.
56. Битенский В.С., Херсонский Б.Г., Дворяк С.В. и др. Наркомания у подростков [Текст]. – Киев; 1989. – 210 с.
57. Битти М. Алкоголик в семье, или преодоление созависимости [Текст]. – М. : Физкультура и спорт, 1997.
58. Бузина Т.С. Феномен «поиска ощущений и проблема профилактики СПИДа в наркологии [Текст] // Вопросы наркологии. – 1994. –№2. –С. 84-88.
59. Буров А.Э. Физическое воспитание подростков 11-12 лет, predisposed к употреблению психоактивных веществ [Текст] : автореф. дис канд. пед. наук. – М., 2005. – 21 с.
60. Варга А.Я. Структура и типы родительского отношения [Текст] : автореферат диссертации на соискание степени канд. психол. наук. - М., 1987. – 25 с.
61. Васильева Э.П. Свобода, принуждение и насилие в отношениях ребёнок - взрослый. Реферат работы Э. Мушиньска: Свобода, принуждение и насилие в отношениях ребёнок -- взрослый [Текст] // Социальные гуманитарные науки. Отечественная и зарубежная литература Сер. II. Социология: РЖ. РАН ИНИОН. - М., 2000. - №23. - С. 129-135.
62. Введеннов А.В. Потребность в общении [Текст] // Сов. педагогика. - 1967. - №9. – С. 15-18.
63. Верзилина Н.А. Воспитательная деятельность педагога-организатора физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с детьми-подростками в клубах по месту жительства [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Киев, 1983. – 23 с.
64. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М. : ФиС, 1985. – 176 с.
65. Венгер А.Л. На что жалуется. Выявление и коррекция неблагоприятных вариантов развития личности детей и подростков [Текст]. – Москва ; Рига, 2000. - 184 с.
66. Виленский М.Я. Массовая физическая культура в вузе [Текст] : уч. пос. - М. : Высшая школа, 1991. - С.44-79.
67. Виноградов П.А., Паршиков Н.В., Моченов В.П. Деятельность Госкомспорта России по осуществлению мониторинга физического здоровья населения, физического развития детей, подростков, молодежи [Текст] // Опыт работы в субъектах РФ по осуществлению мониторинга состояния физического здоровья детей, подростков и молодежи : сборник научных трудов. – М., 2002. - С. 4-9.

68. Виноградов П.А., Лашинский В.Н., Окуньков В.В. Физическая культура и спорт против наркотиков и правонарушений [Текст] // Физическая культура и спорт в профилактике наркомании и преступности среди молодежи : материалы Всероссийской научно-практической конференции (21-23 июня, Смоленск). – М., 2000. – С 21-36.

69. Витцлак Г. Принципы разработки и применения психодиагностических методов в школьной практике [Текст]. // Психодиагностика. Теория и практика. - М., 1986. - С. 124-151.

70. Воспитательная работа с трудно-воспитуемыми учащимися [Текст]. – М. : Высшая школа, 1982. – 168 с.

71. Воспитателю о психологии и психологии общения. – М. : Просвещение, 1987. – 165 с.

72. Волков В.М. Морфофункциональные особенности растущего организма. - М. : Физкультура и спорт, 1978. - 187 с.

73. Войтова Л.М. Девиантное поведение, трансформация понятий нормы и отклонения в современном российском обществе [Текст] : автореф. дис. ... канд. соц. наук. – М., 2002. - 21 с.

74. Вучева В.В., Джамалаева О.Ю. Использование образовательных технологий в сфере физической культуры [Текст] // Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы : материалы международной конференции. - М. : Изд. МГУ, 2002.- Ч.1. - С.20-32.

75. Выготский Л.С. Педология подростка. Проблема возраста [Текст] //Собрание сочинений в 6 т. - М, 1984. - Т.4.- С.5–220, С. 244–269.

76. Выготский Л.С. Диагностика развития и педагогическая клиника трудного детства [Текст]. – М. : Учпедгиз, 1936. – 25 с.

77. Всероссийская научно-практическая конференция «Физическая культура и спорт в профилактике наркомании и преступности среди молодежи» [Текст]. – Смоленск, 2000 ; Краснодар, 2001 ; Москва, 2002 ; Волгоград, 2003 ; Смоленск, 2004.

78. Галагузова М.А. Социальная педагогика [Текст] : курс лекций. – М. : ВЛАДОС, 2000. - 416 с.

79. Гандельсман А.Б., Смирнов К.М. Спорт и здоровье [Текст]. - М. : ФиС, 1963. - 264 с.

80. Гандельсман А.Б. Физическое воспитание детей школьного возраста [Текст].- М. : ФиС, 1966. - 255 с.

81. Гандельсман Д.Б., Смирнов К.М. Физическое воспитание детей школьного возраста [Текст] // Медико-биологические основы физкультуры. – М. : ФиС, 1960. - 255 с.

82. Ганишина И.С. Неблагополучная семья и девиантное поведение несовершеннолетних [Текст] : уч. пос. / И.С. Ганишина, А.И. Ушатиков. – М. : Изд. Московского психолого-социального института ; Воронеж : Изд. НПО «МОДЭК», 2006 – 288 с. – (Серия «Библиотека педагога-практика»).

83. Гаськов А.В. Теоретико-методические основы управления соревновательной и тренировочной деятельностью квалифицированных боксеров [Текст] : автореф. дис.... д-ра. пед. наук. - М., 1999. - 42 с.
84. Годик М.А. Спортивная метрология [Текст] : учебник для институтов физической культуры. - М. : ФиС, 1988. - 192 с.
85. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М. : ФиС, 1980. - 136 с.
86. Годик М.А., Бальсевич В.К. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека [Текст] // Теория и практика физической культуры. - 1994.- № 5-6. - С. 24-32.
87. Головей Л.А., Рыбалко Е.Ф. Практикум по возрастной психологии [Текст]. - СПб., 2001. - С. 69.
88. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст]. - М. : ФиС, 1986. - 206 с.
89. Готов к труду и обороне СССР [Текст] // Советский спорт. - 18 января 1985 г.
90. Гишинский Я.И. Социология отклоняющегося поведения и социального контроля [Текст] // Рубеж. - 1992. - № 2- 55. - С. 47.
- Гишинский Я.И. Стадии социализации индивида [Текст] // Человек и общество. - Вып. 9. - 1971. - С. 45-56.
91. Гундаров И.А., Киселева Н.В., Копина О.С. Медико-социальные проблемы формирования здорового образа жизни: Обзорная информация [Текст]. - М. : ВНИИМИ, 1989. - С. 18-23.
92. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовленности детей школьного возраста [Текст] : автореф. дис.... д-ра. пед. наук. - М., 1979. - 25 с.
93. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников [Текст]. - Минск : Народная osveta, 1978. - 98 с.
94. Громыко В.В., Вавилов Ю.Н. К оценке индивидуальной кондиции человека [Текст] // Теория и практика физической культуры.- 1991. - № 10. - С. 28-33.
95. Данилин А.Г. Данилина И.В. Как спасти детей от наркотиков [Текст]. - М. : Центрополиграф, 2001. - С. - 349.
96. Дементьева И.Ф. Российская семья: проблемы воспитания [Текст]. - М., 2000. - 53 с.
97. Дементьева И.Ф. Социальное сиротство: генезис и профилактика [Текст]. - М., 2000. - 48 с. (Сер. Семья и воспитание).
98. Дивицина Н.Ф. Тезисы второй всероссийской научной конференции "Психологические проблемы современной российской семьи" (25-27 октября 2005г.). В 3-х частях. - 3 часть [Текст] / под общей редакцией доктора психологических наук В.К. Шабельникова и кандидата психологических наук А.Г. Лидерса. - М., 2005. - 560 с.
99. Дичев Т.Г., Тарасов К.Е. Проблема адаптации и здоровье человека [Текст]. - М. : Медицина, 1976. - 183 с.

100. Долгова А.И. Общий подход к исследованию личности преступника и социальной ситуации ее развития [Текст]. – М., 1975. – 248 с.
101. Драгунова Т.В. Психологические особенности подростка [Текст] // Возрастная и педагогическая психология. – М., 1973. – С. 98-141.
102. Драгунова Т.В. Некоторые вопросы формирования личности в подростковом возрасте [Текст] // III Всесоюзный съезд Общества психологов СССР.- М, 1968. – С. 12-16.
103. Дубровина И.В. Об индивидуальных особенностях школьника [Текст]. – М. : Знание, 1978. – 64 с.
104. Дубинин Н.П. и др. Генетика, поведение, ответственность [Текст]. – М. : Политиздат, 1982. – 184 с.
105. Душанин С.А. и др. Самоконтроль физического состояния [Текст]. – Киев : Здоровье, 1980. – 110 с.
106. Дьячков В.М. Вопросы управления процессом совершенствования технического мастерства [Текст] / под ред. В.М. Дьячкова. – М. : ВНИИФК, 1972. – 113 с.
107. Ермаков В.Д. Деятельность государственных органов и общественных организаций по улучшению условий проведения досуга и индивидуально – профилактической работы с несовершеннолетними по месту жительства [Текст] // Совершенствование системы мер предупреждения правонарушений подростков по месту жительства. – М., 1985. – С. 42-59.
108. Ермаков В.А. Теория и технология дифференцированного физического воспитания детей и учащейся молодежи [Текст] : автореф. дис. ... д-ра. пед. наук. – М., 1996. – 28 с.
109. Ефимкина Р.П. Детская психология [Текст] : методические указания. – Новосибирск : Научно-учебный центр психологии НГУ, 1995. – 367 с.
110. Желобкович М.П., Глазко Т.А., Купчинов Р.И. Дифференцированный и индивидуальный подходы к построению и организации физического воспитания студенческой молодежи [Текст]. – Минск, 1997. – 112 с.
111. Жилков А.А. Особенности организации работы спортивного клуба юных боксеров «Молодцы » по месту жительства [Текст] // Актуальные проблемы развития физической культуры спорта в современных условиях : тез. науч.- практ. конф. – Улан-Удэ, 1995. – С. 55 - 56.
112. Жуков М.Н., Кабачков В.А., Куренцов В.А., Тюленков С.Ю. Профилактика наркомании среди детей, подростков и молодёжи средствами физической культуры и спорта [Текст] : метод. Пособие – Ярославль : Изд-во ЯГПУ, 2004. – 147 с.
113. Жуков М.Н. Воспитание детей и подростков с девиантным поведением с использованием средств физической культуры и спорта [Текст] : монография. – Ярославль, 2004. – 356 с.
114. Жуков М. Н. Социально-педагогические и оздоровительные технологии в физическом воспитании детей и подростков с девиантным поведением [Текст] : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – М., 2005. – 37 с.

115. Журавлев А.Н. Оптимизация двигательной активности учащихся средних специальных учебных заведений [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 2001. – 23 с.
116. Заводилкина О.В., Араканцева Т.А. Диагностика внутрисемейной ситуации как возможный путь предупреждения социального сиротства [Текст] // Всероссийское совещание директоров детских домов и школ-интернатов для детей-сирот. Москва, 17-19 октября. – М., 1995. – С. 44-47.
117. Завражин С.А. Подготовка педагогических кадров в работе с трудновоспитуемыми детьми и подростками в учреждениях Наркомпроса РСФСР (1917-1935 гг.) [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1989. – 21 с.
118. Загоржжанов В.А. Контроль в спортивной тренировке [Текст]. – Киев : Здоровье, 1988. – 144 с.
119. Зайцева В.В. Индивидуальный подход в физическом воспитании и его реализация на основе компьютерных технологий [Текст] : учебное пособие для студентов, магистрантов и аспирантов РГАФК. – М., 1998 – 84 с.
120. Зайцева В.В., Сонькин В.Д., Изаак С.И. Новые научные технологии в физическом воспитании [Текст] // Сб. тр. ученых РГАФК. – М., 1999, - С. 182-184.
121. Захаров А.И. Предупреждение отклонений в поведении ребенка [Текст]. – СПб. : Союз. 1997. – 224 с.
122. Захаров И.В. Как предупредить отклонения в поведении ребенка [Текст]. – М. : Просвещение. 1986. – 127 с.
123. Зацюрский В.М. Кибернетика, математика, спорт [Текст]. – М. : ФиС, 1969. - 199 с.
124. Зацюрский В.М. Биомеханика [Текст] : учебник для институтов физкультуры. - М., 1979. – С. 91-119; 235-254.
125. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена [Текст]. – М. : ФиС, 1970. – 199 с.
126. Зацюрский В.М. Основы спортивной метрологии [Текст]. – М. : ФиС, 1979. – 152 с.
127. Зацюрский В.М., Загоржжанов В.А. Тер-Аванесян И.А. Вопросы теории и практики педагогического контроля в современном спорте [Текст] // Теория и практика физической культуры. – 1971. - № 4. – С. 39-42.
128. Зейгарник Б.В., Братусь Б.С. Очерки по психологии аномального развития личности [Текст]. - М., 1980. – 160 с.
129. Зобков В.А. Психология младших школьников с различными типами отношения к физической культуре [Текст] // Теория и практика физической культуры. – 1996. - № 1. - С.16-17.
130. Зотов Ю.И. Воспитание и перевоспитание педагогически запущенных подростков в процессе спортивной деятельности [Текст] : автореф. дис. ... к. п. н. – М., 1973. – 22 с.
131. Зотов Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе [Текст]. – М. : ФиС., 1984. – 104 с.

132. Зюбин Л.М. Индивидуальный подход к учащимся в трудных случаях учебно-воспитательной работы [Текст]. – М., 1974. – 86 с.

133. Зюбин Л.М. О природе асоциального поведения [Текст] // Вопросы психологии. - 1973. - №4. - С. 59-64.

134. Изаак С.И., Сонькин В.Д. Проявление типа конституции в физическом и моторном развитии детей дошкольного возраста [Текст] // Методы исследования физического развития детей и подростков в популяционном мониторинге. – М., 1999. - С. 191-205.

135. Изаак С.И., Кабачков В.А., Тяпин А.Н. Научное обеспечение системы мониторинга физического развития и физической подготовленности детей, подростков и молодежи [Текст] // Опыт работы в субъектах РФ по осуществлению мониторинга состояния физического здоровья детей, подростков и молодежи : сборник научных трудов. - М., 2002. – С. 10-37.

136. Изаак С.И., Соболев А.М. Мониторинг физического состояния детей 3-6 лет с применением компьютерных технологий в условиях дошкольных учреждений [Текст] // Сб. науч. трудов ученых РГАФК 1999 г. - М., 1999. - С. 185-187.

137. Кадетова А.В., Кабачков В.А., Панаев В.Г., Пузырь Ю.П. Обоснование программы массового тестирования и результаты ее экспериментальной апробации [Текст] // Научные труды, ВНИИФК. – М., 1996. – С. 60-68.

138. Карбышева Т.В. Содержание и методика занятий физическими упражнениями с девушками 15-16 лет, имеющими различную степень педагогической запущенности [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1995. – 25с.

139. Кабачков В.А., Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Текст]. – М. : ФиС, 2011. – 295 с.

140. Кабачков В.А., Куренцов В.А. Профилактика наркомании среди детей и подростков средствами физической культуры и спорта: монография [Текст]. – М. : ФиС, 2012. – 215 с.

141. Кабачков В.А., Куренцов В.А., Петров В.К., Карбышева Т.В., Жуков М.Н., Синякин М.П. Особенности организации учебно-коррекционного процесса по физическому воспитанию педагогически запущенных учащихся [Текст] // Научные труды ВНИИФК 1998 года. - М., 1999. - С. 85 - 90.

142. Кабачков В.А., Куренцов В.А. Профилактика наркомании среди несовершеннолетних средствами физической культуры и спорта [Текст] // Вестник спортивной науки. - №2. - 2007. - С. 25-30.

143. Кабачков В.А., Куренцов В.А. Программно-методическое обеспечение процесса воспитания учащихся с девиантным поведением средствами физической культуры и спорта [Текст] // Материалы международной научно-практической конференции: Формирование здорового образа жизни, организации физкультурно-оздоровительной работы с населением 29-30

марта 2007 г. «Формирование здорового образа жизни, организация физкультурно-оздоровительной работы с населением». - Витебск, 2007. - С. 57-59.

144. Кабачков В.А., Куренцов В.А., Жуков М.Н. Профилактика правонарушений среди несовершеннолетних средствами физической культуры и спорта [Текст] : методическое пособие. – Ярославль, 2001. – 68 с.

145. Кабачков В.А., Перова Е.И., Петров В.К.. Оценка физической подготовленности учащихся по результатам выполнения нормативов комплекса «Готов к труду и защите Отечества» [Текст] // Вестник спортивной науки. - №4. - 2010. – С. 34-36.

146. Касаткин В.Н. Школа здоровья [Текст] // Школа здоровья. – 1994. - № 1. – С. 5-8.

147. Квашук П.В., Куренцов В.А., Кабачков В.А., Семаева Г.Н. Анализ физической подготовленности детей, подростков и молодежи России [Текст] // Материалы международной научн.практич. конференции. – Гомель, «УОГ-ТУ им. Ф.С. Скорины», 2009. - С. 62-64.

148. Калинина С.В. Педагогические условия активации познавательной деятельности подростков с девиантным поведением [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1996. – 20 с.

149. Карлсмит Д. М. Когнитивные последствия принудительной уступчивости [Текст] // J. Abnorm. Soc. Psychol. - 1959. – С. 20-29.

150. Кашенко В.П. Педагогическая коррекция [Текст]. – М. : Просвещение, 1992. – 223 с.

151. Квятковская-Тихонович Э. Агрессивность и конфликтность несовершеннолетних правонарушителей как объект педагогического изучения и воздействия [Текст] : автореф. диссерт. канд. пед. наук. - М., 1980. - 23 с.

152. Кле М. Психология подростка [Текст]. - М. : Педагогика, 1991. - 207 с.

153. Клейберг Ю.А. Психология девиантного поведения [Текст] : учебное пособие для вузов. – М. : ТЦ Сфера, при участии «Юрайт-М», 2001. – 160 с.

154. Клейберг Ю.А. Социально-педагогическая коррекция девиантного поведения подростков в сфере досуга: Автореф. дис... д-ра. псих. наук. – М., 1999. – 30 с.

155. Клейберг Ю.А. Социальные нормы и отклонения [Текст]. - 2-е изд. доп. – М. : Вита-Пресс, 1997. – 140 с.

156. Ковалев А.Г. Психологические основы перевоспитания правонарушителя [Текст]. – М. : Юридическая литература, 1968. – 215 с.

157. Козленко Н.А. Активизация умственной деятельности у учащихся вспомогательной школы при обучении их двигательным действиям [Текст] // Тезисы докладов научной сессии по вопросам дефектологии. - М., 1962. - С. 18-19.

158. Компаниец О.Б. Девиантное поведение школьников: детерминирующие социальные факторы [Текст] : автореф. дис. ... канд. соц. наук. – Казань, 2001. – 22 с.

159. Кон И.С. Открытие "Я" [Текст]. – М. : Политиздат., 1978. – 366 с.

160. Кон И. С. Психология ранней юности: Книга для учителя [Текст]. - М. : Просвещение, 1989. - 255 с.
161. Кон И.С. В поисках себя: личность и ее самосознание [Текст]. – М. : 1978. – 232 с.
162. Косенко В.Г. Педагогические основы профилактики отклоняющегося поведения личности в юношеском возрасте [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Белгород, 1998. - 14 с.
163. Колесов Д.В., Мягков И.Ф. Учителю о психологии и физиологии подростка [Текст]. – М. :Просвещение, 1966. – 79 с.
164. Коломейцев Г.И. Взаимосвязь реактивной и личностной тревожности пловцов с успешностью выступлений в соревнованиях [Текст] //Теория и практика физической культуры. - 1983. - №10. - С. 47-48.
165. Колчина Л.П. Связь поведенческого, вербального показателей социальной агрессивности и агрессивности при фрустрации [Текст]. – Пермь : Изд - во Перм. гос. пед. института, 1976. - С. 45-64.
166. Коровин С.С., Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура и формирование личности [Текст]. – Оренбург, 1998. – 259 с.
167. Кочетов А.И. О психолого-педагогической характеристике самосознания подростков [Текст] :сборник трудов. – Шадринск : Шадринский пединститут, 1970. – 215 с.
168. Кочетов А.И. Перевоспитание подростков [Текст].– М. : Педагогика, 1986. – 160 с.
169. Кочетов А.И., Верцинская Н.Н. Работа с трудными детьми [Текст]. – М., 1986. – 160 с.
170. Кучкин С.Н. Сентябрьев Н.Н., Шамардин А.А. Оценка уровня здоровья и функционального состояния – диагностика и защита от стресса [Текст]. – Волгоград, 1998.
171. Кофман Л.Б., Панаев В.П., Разумовский Е.А. Контроль уровня физической подготовленности и состояния здоровья учащихся [Текст] // Материалы к созданию автоматизированного банка данных «Здоровые дети Москвы». - М., 1994. – 32 с.
172. Кофман Л.Б. Педагогические принципы и модели организации физкультурно-спортивной деятельности детей и молодежи [Текст] : автореф. дис. ...д-ра. пед. наук. – М., 1998. – 72 с.
173. Комков А.Г. Социально-педагогический мониторинг показателей физической активности, состояния здоровья и культурного развития школьников [Текст] // Теория и практика физической культуры. – 1998. - № 6 – С. 2-4.
174. Кравец А.Г. Педагогические условия эффективного развития физических способностей учащихся 6-8 классов средствами подвижных игр [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1982. – 23 с.
175. Краковский А.П. О подростках [Текст]. - М. : Педагогика, 1970. - 271 с.
176. Краснобаева Т.И. Социально-педагогические аспекты профилактики правонарушений среди несовершеннолетних подростков 13-14 лет сред-

ствами физического воспитания [Текст] : дис. канд. пед. наук. – М, 1996. – 201 с.

177. Крылов В.Е. Содержание и организация воспитательной работы с трудными подростками путем направленного использования средств физической культуры [Текст] : автореф. дис... канд. пед. наук. – М., 1993. – 22 с.

178. Крылова М.А. Девиантное поведение студентов в учебном процессе [Текст] : автореф. дис. ... канд. соц. наук. – Тамбов, 2002. – 23 с.

179. Кулаков С.А. Диагностика аддиктивного поведения [Текст] // Журнал практического психолога. – 1996. - № 3. – С. 33-44.

180. Кулаков С.А. Диагностика и психотерапия аддиктивного поведения у подростков [Текст]. – М. ; СПб. : Фолиут, 1998.

181. Куренцов В.А., Поляков В.М., Анучин В.Ф. Методические указания по организации и методике проведения учебных занятий по физическому воспитанию с профессиональной направленностью студентами МАДИ [Текст]. – М., 1989. – 42 с.

182. Куренцов В.А., Кабачков В.А., Райзих А.А., Кадетова А.В. Коррекция психоэмоционального состояния трудновоспитуемых подростков, проживающих в сельской местности Удмуртии [Текст] // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды: 2-я Международ. науч.-практ. конф. - Гомель, 1997. - С. 47.

183. Кузнецова Е.В. Социализация детей в семьях разведённых родителей [Текст]. – Саранск, 2003. —186 с.

184. Куликов Г.И. Воспитание и перевоспитание трудных подростков в процессе занятий спортом [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1978. – 20 с.

185. Кушков Г.И. Воспитание и перевоспитание трудных подростков в процессе занятий спортом [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1969. – 22 с.

186. Кучма В.Р., Сухарева Л.М. и др. Современные технологии оздоровления детей и подростков в общеобразовательных учреждениях [Текст] : пособие для врачей. – М. : МЗ РФ, 2002. - 68 с.

187. Купер К. Новая аэробика [Текст] // Система оздоровительных физических упражнений для всех возрастов. – М. : ФиС, 1979. – 125 с.

188. Курбатова Т. Н. Эмоционально-поведенческие особенности несовершеннолетних правонарушителей [Текст] : автореф. дис. кан. пед. наук. – Л., 1989. – 122 с.

189. Куц А.С. Организационно-методические основы физкультурно-оздоровительной работы со школьниками, проживающими в условиях повышенной радиоактивности [Текст] : автореф. дис. ... д-ра. пед. наук. – Киев, 1997. – 43 с.

190. Куц А.С. Педагогический контроль за двигательной подготовленностью школьников посредством экспресс тестов как одно из условий повышения эффективности учебного процесса по физической культуре [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1978. – 17 с.

191. Лесгафт П.Ф. Семейное воспитание ребенка и его значение [Текст] : собрание сочинений. – М., 1987. – 438 с.
192. Леви В. Нестандартный ребенок [Текст]. – М. : Знание, 1989. - 255 с.
193. Леонтьев А.Н. Деятельность, сознание, личность [Текст]. - М. : Политиздат, 1975. - 304 с.
194. Липник Л.Г. Уголовно-процессуальные и криминалистические аспекты привлечения лица в качестве обвиняемого [Текст] : автореф. дис. ... канд. юрид. наук. – Владимир, 2005. – 20 с.
195. Лихачев Б.Т. Воспитание: свобода и необходимость [Текст] // Педагогика. - 1994. - №2. - С. 35-40.
196. Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков [Текст] // Психология индивидуальных различий: Тексты. – М., 1982. – 126 с.
197. Лубышева Л.И., Магин В.А. Концепция модернизации процесса профессиональной подготовки специалистов по физической культуре [Текст] // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 12. – С. 13-16.
198. Луганский В.Д. Вопросы воспитания [Текст]. – М., 1991. – 76 с.
199. Люшер М. Сигналы личности: ролевые игры и их мотивы [Текст]. – Воронеж : НПО «Модек», 1993. – 160 с.
200. Любомирский Л.Е. Возрастные особенности детей и подростков [Текст]. - М. : Педагогика, 1979. - 96 с.
201. Лях В.И. Ориентиры перестройки физического воспитания в общеобразовательной школе [Текст] // Теория и практика физической культуры. – 1990. - № 9. – С. 10
202. Лях В.И., Кофман Л.Б., Мейксон Г.Б. Комплексная программа физического воспитания учащихся общеобразовательных школ [Текст]. – М., 1992. - 50 с.
203. Макаренко А.С. Сочинения [Текст]. – М., 1958. - Т.5. – 177 с.
204. Малыгина Я. В. Социально-психологические аспекты системной профилактики «общего девиантного синдрома» [Текст] : автореф. дис. ... канд. псих. наук. – СПб., 2004. – 24 с.
205. Максимова Н.Ю. Психологическая профилактика алкоголизма и наркомании несовершеннолетних [Текст]. – Ростов-н/Д. : Феникс, 2000. – 384 с.
206. Масленникова В.Ш. Актуальные вопросы социализации и социального становления личности студентов ССУЗ [Текст] // Наука и школа. – 1998. - № 7-8. – С. 6-12.
207. Масленникова В.Ш. Формирование профессиональной готовности студентов СПУЗ к деятельности социального педагога [Текст] : автореф. дис. ... д-ра. пед. наук. – Казань, 1996. – 42 с.
208. Маслоу А. Психология бытия [Текст]. – М., 1996. – 204 с.
209. Маркова А.К. Психология труда учителя [Текст] : кн. для учителя. – М. : Просвещение, 1993. – 192 с.
210. Майерс Д. Социальная психология. Интенсивный курс [Текст]. – СПб., 2000.

211. Мацкявичус Д.А. Гигиенические принципы организации двигательного режима юношей-допризывников учащихся средней школы [Текст] : автореф. дис. ... канд. мед. наук. – М., 1992. – 24 с.
212. Медведев Г.П. О некоторых особенностях организации и осуществления процесса правовоспитания педагогически запущенных детей и подростков [Текст] // Тез. Докл. и сообщ. межведомств. науч.- практ. конф. – М, 1970. - Вып. 1. - С.57-59.
213. Меркурьев А.В. Девиантное поведение молодежи в сфере новых информационных технологий. Социологический анализ [Текст] : автореф. дис. ... канд. соц. наук. – Н.Новгород, 2001. – 24 с.
214. Миллер А.И. Драма одаренного ребенка и поиск собственного Я [Текст]. (Серия: Технологии, традиции и инновации). – М., 2001. – 212 с.
215. Миньковский Г.М. Профилактика правонарушений среди молодежи [Текст]. – Киев : Высшая школа, 1985. – 194 с.
216. Михалевская Г.И. Коммуникативные умения педагога [Текст] : учебное пособие. – СПб. : Изд-во СПб. ун-та, 1996. – 63 с.
217. Митрехина В.В. Особенности рационального двигательного режима людей умственного труда [Текст] // Теория и практика физической культуры. – 1981. - № 8. – С. 32-34.
218. Михеев А.И., Сиваков В.И. О некоторых условиях снижения тревожности и агрессивности у детей в процессе физического воспитания [Текст] // Физическое воспитание как средство привлечения подростков к общественно полезной деятельности в условия непрерывного педагогического процесса: Тез. 1 Всесоюзн. науч.-практ. конф. "Спорт для всех и профилактика правонарушений". - М., 1991. - С. 41-42.
219. Михеев А.И. Формирование интереса к спорту у педагогически запущенных подростков [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1968. – 30 с.
220. Москаленко В.Д. Жёны больных алкоголизмом [Текст] // Вопросы психологии. – 1991. – №5. – С. 54.
221. Москаленко В.Д. Ребёнок в «алкогольной» семье [Текст] // Вопросы психологии. – 1991. – №4. – С. 91-98.
222. Моченов В.П., Куренцов В.А., Скуратова Т.В. Отношение учащихся ПТУ к физической культуре и спорту [Текст] // Спорт для всех и профилактика правонарушений : тез. научно-практ. конф. – М., 1991. - С. 30-35.
223. Мухаметзянова Г.В. Гуманизация и гуманитаризация средней и высшей технической школы [Текст]. – Казань : ИССО РАО, 1996. – 78 с.
224. Мясичев В.Н. О взаимосвязи общения, отношения и обращения как проблемы общей и социальной психологии [Текст] // Социально-психологические и лингвистические характеристики форм общения и развития контактов между людьми : тезисы Всесоюзного симпозиума. – Л., 1970. – С. 114-115.
225. Назгайде Р.С. Социально-философские проблемы борьбы с девиантными формами поведения подростков и молодежи [Текст] : автореф. дис. ... канд. филос. наук. – Ставрополь, 1995. – 24 с.

226. Невский И.А. Предупреждение и преодоление педагогической запущенности школьников [Текст] : автореф. ... дис. докт. пед. наук. - М., 1982. - 41 с.
227. Невский И.А. Подростки группы риска в школе [Текст]. - М., 1997. - 112 с.
228. Николаева П.П., Колесов Д.В. Уроки профилактики алкоголизма и наркомании несовершеннолетних [Текст] : учебное пособие. - Ростов н/Д. : Феникс, 2000. - 19 с.
229. Николаев А.М. На игле [Текст] // Московский комсомолец. - 11 октября. - 2007. - С. 3.
230. Никитин А.В. Терроризм как форма девиантного поведения [Текст] : автореф. дис. ... канд. юрид. наук. - СПб, 2003. - 25 с.
231. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивных резервов [Текст].- М. : ФиС, 2005. - 232 с.
232. Нифонтова Л.Н. Физическая культура как средство здоровьестроения профессиональной адаптации и реабилитации трудящихся [Текст]. - М., 1994. - 200 с.
233. Нуржанов С.Г. Внешкольная воспитательная работа с педагогически запущенными детьми средствами физической культуры и спорта [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1985. - 24 с.
234. Овчинников А.Н. Педагогические условия социальной реабилитации детей-сирот в воспитательной системе школы-интерната [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Тула, 2002. - 27 с.
235. Организация общения и деятельности педагогически запущенных подростков в условиях спортивно-трудового лагеря [Текст]. - М., 1998, - 23 с.
236. Осипкин А.А. Современные социокультурные процессы и девиантное поведение молодых россиян [Текст] : автореф. дис. ... канд. соц. наук. - М., 2001. - 20 с.
237. Полиевский С.А. Гигиенические основы физической подготовки подростков к профессиональной деятельности [Текст] : автореф. дис. ... д-ра. мед. наук. - М., 1974. - 40 с.
238. Паншина С.В. Эстетическое воспитание несовершеннолетних правонарушителей [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук. - СПб., 2003. - 22 с.
239. Паршутин Н.А., Симонятов Т.П. Формирование жизненных навыков: программа профилактики поведенческих факторов риска у подростков [Текст] // Школа здоровья. - 1999. - № 4. - С. 32-39.
240. Парыгин Б.Д. Основы социально-психологической теории [Текст]. - М. : Мысль, 1971. - 348 с.
241. Педагогическая практика учащихся индустриально-педагогических техникумов [Текст] : программа и методические рекомендации. - М., 1981. - 51 с.

242. Перфильевская Д. И., Бузаров К. И. Трудовое воспитание учащихся национальной начальной школы [Текст] : метод. пособие. – Майкоп : Адыг. обл. отд-ние пед. о-ва РСФСР, Адыг. лаб. НИИ нац. шк., 1986. – 102 с.
243. Петракова П.И. Профилактика наркомании – как аспект социально-психологической деятельности [Текст] // материалы Всероссийской научно-практической конференции. «Физическая культура и спорт в профилактике наркомании и преступности среди молодёжи» (Смоленск, 2000). – М., 2000. –С. 68-74.
244. Перова Е. И. Профилактика поведенческих факторов риска у учащихся 16-17 лет, обучающихся в педагогическом колледже средствами профессиональной физической культуры [Текст] // Вестник спортивной науки. - 2011. - №6. – С. 52-56.
245. Перова Е.И., В.А. Куренцов В.А., В.Ф. Анучин. Физическая подготовленность учащейся молодежи различных регионов РФ по результатам выполнения нормативов комплекса ГТЗО – 2008 года [Текст]. –Одесса, 2008.
246. Петровский А.В. Проблемы развития личности с позиций социальной психологии [Текст] //Вопросы психологии. - М., 1984. - № 4. - С. 160-161.
247. Петровский В.А. Личность в психологии [Текст]. Ростов н/Д. : Феникс, 1996. – 512 с.
248. Пехова Л.С. Формирование профессиональной готовности социального педагога к взаимодействию с подростками [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Калининград, 1998. – 25 с.
249. Пилипей Л.П. Содержание физической подготовки выпускников СПТУ к прохождению службы в вооруженных силах [Текст] : автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1992. – 21 с.
250. Пономарчук В.А. Человек в мире спорта: проблемы становления личности [Текст]. - М., 1994. - 118с.
251. Пономарчук В.А., Кабачков В.А. Тренажёры в школе [Текст]. -М. : Просвещение, 1992. – 111 с.
252. Пономарчук В.А. Физическая культура и становление личности (социально-философский подход) [Текст] : дис. в форме науч. доклада на соискание уч. ст. д-ра. филос. наук. – М. : РАН Ин-т философии, 1994. - С.21-23.
253. Попов Д.Ф. Некоторые вопросы профилактики правонарушений среди несовершеннолетних [Текст] //Социальная профилактика правонарушений среди несовершеннолетних : тез. науч.-практ. конф. -М. : ВНИИ МВД СССР, 1990. - С. 41-44.
254. Потанин Г.М. Формы и методы предупреждения педагогической запущенности и правонарушений подростков [Текст]. – М. : МГИУУ, 1989. – 178 с.
255. Платонов К.К. Проблема способностей [Текст]. – М. : Наука, 1972. – 312 с.

256. Программа «Основы здорового образа жизни» [Текст]. - Лиски: отдел образования городского комитета администрации г. Лиски, Воронежской области, 2000.
257. Приходько В.В. Технология здравоохранения в системе знаний о человеке: Теория и практика физического воспитания [Текст] // Научно-методический журнал. - ДОННУ, 2002. – С. 51-58.
258. Прихожан А.М., Толстых Н.Н. Подросток в учебнике и в жизни [Текст]. - М. : Знание, 1990. - 80 с.
259. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика [Текст]. – М. : МПСИ, 2000. – 304 с.
260. Прихожан А.М., Толстых Н.Н. О психической депривации [Текст] // Дети без семьи. – М. : Педагогика, 1990. – С. 30-46.
261. Приленский Ю.Ф., Иванюженко Н.Д. Профилактика формирования питейных традиций у дошкольников [Текст] // 4-й Всерос. съезд невропатол. и психиатр : тез. докл. – М., 1980. – С. 241-245.
262. Профилактика злоупотребления психоактивными веществами и борьба с ними [Текст] // под ред. М. Госсон. – М. : Грант ; Медицина, 1993. – 100 с.
263. Профилактика ВИЧ/СПИДа среди беспризорных и безнадзорных подростков [Текст] : методическое пособие для социальных педагогов и психологов социальных приютов для детей и подростков и социально-реабилитационных центров для несовершеннолетних / под общей редакцией д.м.н. С.М. Чечельницкой. – М., 2007. - 117 с.
264. Психологическая служба в школе [Текст] / под ред. И.В.Дубровиной. - М., 1984. - 152 с.
265. Пшебильский П.Г. Школа в условиях совершенствования социализма [Текст]. – Л. : Ленингр. орг. о-ва «Знание» РСФСР, 1986. – 147 с.
266. Пузырь Ю.П. О развитии физической культуры и спорта в системе образования города Москвы [Текст] : материалы научно-практической конференции «Дети России образованы и здоровы». - М., 2004. – С. 73-78.
267. Пузырь Ю.П. Управление физическим воспитанием в образовательных учреждениях на основе мониторинга физического состояния [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 2006. – 21 с.
268. Пузырь Ю.П., Иванов В.В., Новиков А.М., Хачатурян Ю.А., Усков В.А. Классификация средств и методов обучения [Текст] // Вторая Международная конференция : Управление психомоторной деятельностью человека : тез. докл. – М., 1999. – С. 20-21.
269. Пузырь Ю.П., Кабачков В.А., Тяпин А.Н. Система регионального мониторинга в учреждениях образования г. Москвы [Текст] // Вторая международная конференция : Управление психомоторной деятельностью человека : тез. докл. – М., 1999. – С. 24-26.
270. Пузырь Ю.П., Тяпин А.Н., Решетников И.С. Практический опыт использования мониторинга физической подготовленности учащихся школ [Текст] // сборник научных трудов: опыт работы в субъектах Российской Фе-

дерации по осуществлению мониторинга состояния физического здоровья детей, подростков и молодежи. - М., - 2002. – С. 38-47.

271. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов [Текст] : учеб. пособие – М. : Высш. шк., 1985 – 136 с.

272. Раданова И.И. Основы педагогики общения [Текст]. – Минск : Белорусская наука, 1998. – 319 с.

273. Радченко А.Ф. Роль преморбитных личностных особенностей в формировании и течения наркомании [Текст] // Алкоголизм и неалкогольные токсикомании. Республиканский сборник научных трудов. – М., 1984. - 19 с.

274. Раевская З.А. Предупреждение отклонений в нравственном поведении детей и подростков [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1984. - 19 с.

275. Райзих А.А., Кабачков В.А., Куренцов В.А., Кадетова А.А. Физическое состояние педагогически запущенных учащихся 14-15 лет, проживающих в сельской местности Удмуртии [Текст] // 2-ая Международная науч.-прак. конф. Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды. - Гомель, 1997. - С.45.

276. Раттер М. Помощь трудным детям [Текст] (Серия «Мир психологии») / пер. с англ. – М. : Апрель Пресс ; Изд-во ЭКСМО-Пресс, 1999. – 432 с.

277. Реан А.А. Психология педагогической деятельности (проблемный анализ) [Текст] : уч.пособие. – Ижевск : Изд-во Удм. Ун-та, 1994. – 83 с.

278. Реан А.А., Кудашов А.Р., Баранов А.А. Психология адаптации личности [Текст] : учебно-научное издание. – СПб. : Медицинская пресса, 2002. – 352 с.

279. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций [Текст]. - М. : Прогресс, 1979. - 392 с.

280. Роджерс Карл. К науке о личности [Текст] // История зарубежной психологии [Текст]. - М., 1986. - 222 с.

281. Родионов А.В., Родионов В.А. Выявление факторов зависимости от психоактивных веществ в работе с несовершеннолетними [Текст]. – М., 2003. – С. 167.

282. Родионов В.А. Психолого-педагогическая коррекция девиантного поведения детей и подростков в процессе двигательной активности [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1996. – 23 с.

283. Родионов А.В., Родионов В.А. Физическое развитие и психическое здоровье [Текст]. – М. : МКО ; МГФСО, 1997.

284. Ромашов А.А. Педагогические технологии коррекции деликвентного поведения воспитанника школы-интерната средствами физической культуры и спорта [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 2007. – 20 с.

285. Рыбковский А.Г. Управление двигательной активностью человека (системный анализ) [Текст]. – Донецк : ДоНГУ, 1998. - 300 с.

286. Славина Л.С. Индивидуальный подход к успеваемости и недисциплинированным ученикам [Текст]. – АПН РСФСР, 1958. – 111 с.

287. Салаев Б.К. Формирование ценностных ориентаций как средство преодоления девиантного поведения подростков [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Волгоград, 2004. – 26 с.

288. Сбруев Ю.И., Кабачков В.А. и др. Оценка физической подготовленности и физического развития учащейся молодежи г. Москвы [Текст]. - М., 1983. – 46 с.

289. Сбруев Ю.И., Кудрявцев В.В., Степанчикова Е.В. Организация и методика комплексной оценки физического состояния населения [Текст]. – М., 1986.- 204 с.

290. Семенина С.И. Формирование профессиональной готовности студентов к работе с агрессивными детьми [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1999. – 24 с.

291. Семья и формирование личности [Текст] /ред. Бодалев А. А. – М. : Изд. Просвещение, 1989. – 206 с.

292. Сеченов И.М. Избранные произведения: В 2 т. [Текст]. - М. : АПН СССР, 1952. - Т. 1. - 772 с.

293. Семенов Л.А. Проблемы управления физическим воспитанием в образовательных учреждениях [Текст] // материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти И.И. Сулейманова. - Тюмень : Вектор-Бук, 2001. - С. 111-113.

294. Селевко Г.К., Селевко А.Г. Социально-воспитательные технологии [Текст] : учебное пособие. - М. : Народное образование, 2002. – 176 с.

295. Синякин М.П. Формирование психофизической устойчивости деадаптированных подростков 15-16 лет в процессе спортивной деятельности [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 2000. – 28 с.

296. Сироткин О.Е. Педагогические условия гражданского воспитания младших школьников [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Ростов н/Д., 2005. – 32 с.

297. Смирнов А.Н. Обеспечение государственной защиты прав детей [Текст]. - М., 2001. – С. 34

298. Соловов А.В. Навыки жизни. Программа ранней профилактики химической зависимости для детей 9-12 лет [Текст]. – М. : Минобразование РФ, НМЦ «Дар», 2000.

299. Соловов А.В. Наркомания: причины, виды, последствия, профилактика [Текст]. – Казань : Хэтер, 1999. – 128 с.

300. Соловых М.В. Самовоспитание подростков в процессе спортивной деятельности [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1978. – 21 с.

301. Сонькин В.Д., Зайцева В.В., Изаак С.И. Множественность нормы в физическом и двигательном развитии [Текст] // Материалы конференции по проблемам физического воспитания учащихся: Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире. - Коломна, 1999. – С. 27.

302. Спилбергер Ч.Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги [Текст] // Стресс и тревога в спорте. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – С. 12-24.
303. Старцева О.А. Особенности профилактики девиантного поведения учащихся в региональных условиях развития профессиональной школы [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук. – СПб., 1996. – 27 с.
304. Степанов В.Г. Психология трудных школьников [Текст]. – М. : Асадеміа, 2001. – 243 с.
305. Степанов В.Г. Как воспитать толерантность [Текст] // Народное образование. - 2001.- № 3. - С.91-97.
306. Степанов В.Г., Семенов И.Н. Личностно-рефлексивный диалог в развитии творческих возможностей учащихся [Текст] // Общение и диалог в практике обучения, воспитания и психологической консультации : сб. науч. трудов. - 1987. - Вып. 4. - С.76-82.
307. Сухарев А.П. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков [Текст]. – М. : «Медицина», 1999.
308. Сучилин А.А., Сергеева В.Н., Черкашин В.П. Реализация моделей физкультурно-профилактической работы в Волгоградской области [Текст] : докл. науч.-прак. конф. - М., 2002. – С 78-83.
309. Талан М.В. Социально-педагогический комплекс и предупреждение преступлений несовершеннолетних по месту жительства [Текст] : автореф. дис. ... д-ра. юрид. наук. – Казань, 1989. – 35 с.
310. Тест по физической подготовленности различных групп населения: Опыт проведения теста на пригодность физической культуре в Японии [Текст] //Физическое воспитание и спорт в школах зарубежных стран. – М. : ЦООНТИ – ФиС., 1992. - С.38-56.
311. Тест по физической подготовленности различных групп населения: Опыт проведения теста на пригодность физической культуре в Японии [Текст] // Физическое воспитание и спорт в школах зарубежных стран. – М. : ЦООНТИ – ФиС., 1992. - С. 38-56.
312. Титаренко В. Я. Семья и формирование личности [Текст]. – М. : изд. Мысль, 1987. – 351 с.
313. Ткач О.С. Физическое воспитания учащихся 15-16 лет вспомогательно-коррекционных школ [Текст]. – М., 1999. – С. 86.
314. Тяпин А.Н., Пузырь Ю.П. Состояние физической подготовленности и здоровья учащихся в учреждениях образования г. Москвы [Текст]. – М., 1998. – 56 с.
315. Ушинский К.Д. Человек как предмет познания [Текст] : в 11 т. – М., 1950. – Т.8. – 287 с.
316. Ушинский К.Д. Антология гуманной педагогики [Текст]. – М. : Издательский Дом Шалвы Амонашвили, 1998. – 224 с.
317. Фалалеев А.Г. Физиология человека [Текст]. – М., 1988. – 125 с.
318. Фельдштейн Д. И. Формирование личности ребенка в подростковом возрасте [Текст]. – Душанбе : изд. Дониш, 1973. – 256 с.

319. Фельдштейн Д.И. Психология становления личности [Текст]. – М. :Международная педагогическая академия, 1994. - 192 с.
320. Фельдштейн Д.И. Психология современного подростка [Текст]. – М. : Педагогика, 1987. – 122 с.
321. Фельдштейн Д.И. Соотношение биологического и социологического в развитии человека [Текст]. - М., 1974. - С. 147-150.
322. Фестингер Л. Теория когнитивного диссонанса [Текст]. - СПб. : Ювента, 1999. – С. 15-52.
323. Филиппов В.М. Такой журнал нужен (интервью) [Текст] // Студенчество. Диалоги о воспитании: Журнал для преподавателей и студентов. - 2001. - №0. - С. 3-4.
324. Филиппов М.Н. Конфликты подростков с девиантным поведением и их решение [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1998. – 21 с.
325. Франкл В. Человек в поисках смысла [Текст]. – М., 1990. – 244 с.
326. Фрейд З. Психология бессознательного [Текст].– М. : Просвещение, 1981. – 121 с.
327. Хабриев Р.Ф. Девиантное поведение как социальная проблема [Текст] : автореф. дис. ... канд. соц. наук. – Казань, 2003. – 37 с.
328. Харитонов Л.Г. Типы адаптации в спорте [Текст]. – Омск : ОГИФК, 1991. - 199 с.
329. Хмурич Р.М. Подготовка студентов педагогического института к профилактике отклонений в нравственном развитии и поведении младшего школьника [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Киев, 1987. – 22 с.
330. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене [Текст]. – М. : ФиС, 1982. – 157 с.
331. Хрущев С.В. Влияние систематических занятий спортом на сердечно-сосудистую систему детей и подростков [Текст] // Детская спортивная медицина. – М. : Медицина, 1980. – С. 66-92.
332. Хрущев С.В. Врачебный контроль за физическим воспитанием школьников. – М.: Медицина, 1977. – 214 с.
333. Худяков А.В. Клинико-социальные аспекты формирования и профилактики зависимости от психоактивных веществ у подростков [Текст]. – Иваново : Ивановская государственная медицинская академия. – 2002.
334. Хусяинов Л.Р. Педагогическая профилактика девиантного поведения учащихся школы [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Казань, 2004. - 29 с.
335. Чамата П. Р. Об условиях и путях формирования самосознания ребенка [Текст]. - М., 1956. - 218 с.
336. Чечельницкая С.М., Косарецкий С.Г. Шалаева Д.А., Родионов В.А. Теория и практика обучения жизненным навыкам [Текст] // Школа здоровья. – 2002. - № 1. – С. 5-11.
337. Чечельницкая С.М. и соавт. Результаты аналитического исследования «Обучение жизненным навыкам [Текст] // Образование. – 2002. - № 4. с. 66-79.

338. Чикишева А.М. Девиантное поведение молодежи как одно из проявлений ее правосознания [Текст] : автореф. дис. ... канд. филос. наук. – Хабаровск, 1995. – 31 с.
339. Чоговадзе А.В., Бахрах И.И., Дорохова Р.Н. Физическое развитие детей и подростков, исследование и оценка [Текст] // Детская спортивная медицина. – М. : Медицина, 1980. – С. 144-164.
340. Шацкий С.П. Острые вопросы педагогического образования [Текст] // Избранные педагогические сочинения : В 2 т.– М. : ПМ, 1980. – Т. 2. – 323 с.
341. Шеффер Ч., Керри Л. Игровая семейная психотерапия [Текст]. – СПб, 2000. - 344 с.
342. Шимухаметов М.Г. Дифференцированный подход в теории и практике физического воспитания в школе [Текст] // Проблемы дифференцированного подхода к физическому воспитанию учащейся молодежи : межвузовский сб. научн. трудов. – Тула, 1992. – С. 22-23.
343. Шилова В.М. Почему подросток нарушил закон [Текст]. - Л. : Знание, 1982. - 78 с.
344. Штифин О.М. Врачебно-физкультурное чудо [Текст] // Московский комсомолец. – 15 ноября. – 2007. – С.5.
345. Шульга Т.И., Слот В., Спаниард Х. Методика работы с детьми «группы риска» [Текст]. – М. : УРАО, 1999. – 128 с.
346. Щелкунов Н.В. Избранные педагогические сочинения [Текст]. – М. : АПН РСФСР, 1954. – 403 с.
347. Щербаков В.П. Физкультура от 3 до 17 лет [Текст] // Программа и методические рекомендации непрерывного физкультурно-оздоровительного образования. – М. : Центр инноваций в педагогике, 1996. – 208 с.
348. Царик А.В. Физическая культура как основа здорового образа жизни сегодня и ... в 21 веке [Текст] // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 3. - С. 5-6.
349. Эльконин Д.Б. Детская психология [Текст]. – М. : Учпедгиз, 1960. – 323 с.
350. Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды [Текст]. – М. : 1996. – 327 с.
351. Эриксон Э. Детство и общество [Текст] / под ред. А.Г.Лидерса и В.Г.Колесникова. – Обнинск, 1993. – 55 с.
352. Яблочкова Н., Изаак С.И. Построение индивидуальной оценки физической подготовленности детей младшего школьного возраста [Текст] // Теория и практика физической культуры. – 1993. - № 2. – С. 38-40.
353. Якимович С.В. Социально ориентирующие игры в физическом воспитании как средство педагогической профилактики наркомании среди школьников [Текст] : докл. науч.-прак. конф. – М., 2002. – С. 92-94.
354. Яковлев В.А. Скоро некому будет работать [Текст] // Московский комсомолец. – 31 марта. – 2007. - С.4.

355. Ямпольская Ю.А., Ананьева Н.А. Здоровье и развитие современных школьников [Текст] // Школа здоровья. – 1994. - № 1. – С. 15-22.
356. Ямпольская Ю.А., Ананьева Н.А. О необходимости контроля за здоровьем и развитием девочек-школьниц [Текст] // Школа здоровья. – 1995. - № 4. – С. 44-51.
357. Andersen K.L., Rutenfranz J. Physiological indices of performance capacity // WHO. Reg. Publ. Eur. Ser. – 1987. – 22. - P. 123-132.
- Astrand, P. -O. Physiological Aspects of Endurance Performances // ISSCE'96. Abstracts. - Bangalore, India. 1996. - 60 p.
358. Bandura A. Psychological mechanisms of aggression//Donnestein E.I. Aggression: Theoretical and methodological issues. V.1. - 1982. - №4. - P.25-28.
359. Barber T.X. Suggested ("hypnotic") behavior: the trance paradigm versus an alternative paradigm //Hypnosis: developments in research and new perspectives. N.Y.,1979.-P. 76-78.
360. Broke S., Long L. Efficiency of coping with areallife Stressor: amultimodal comparison of aerobic fitness // Psychology. - 1987. - V.24. - №.2. - P.173-180.
361. Brozek J. Ading Some contribution of physiological an tropology. Psychopatology of Ading. -1961. - p. 182-202.
- Davies J.A., Convertino V.A. A comparisin of heart rate methods for predicting endurance training intensity. Meg. Sci. Sports.-1975.-V.7.-P.295-298.
 - DEVELOPING Talent in Young People. Edit. B.S. Bloom.-N.Y., 1985.-559p.
 - Morgan W.P.Affective enfeicie ce of vigarous physical activity. Medicine and science in sports and exercise.-T.17. - №1. -P.94-100.
 - Selg H. And other Psyohologie der Aggressivitat. H. Selg,V. Mees, D.Berg.-Gottingen:Verlag fur Psychologic, 1988.-235 s.
 - Tyson P., Tyson R.L. Psychoanalytic Theories of Development: An Integration New Haven. L.: Yale University Press, - 1990. – P. 24-28.
 - WARREN W.E. Coaching and Motivation: A Practical Guide to Maximum Athletic Perfomance. -Englewood cliffs, N.J. Prentice-Hall, - Inc., 1983. -201 s.
 - Waniek I., Zorn G. Willenzerziehung in Unterricht.-Berlin:Ratschage fur Lehrer, 1988. -96 p.
 - Phillips B.N. School Stress and Anxiety. - N.Y., 1978. – 124 p.
 - Preventing Lerd Poisoning in Young Children. – CDC., 1991. – 87 p.
362. Heath B., Carter L. A modified somatotype method// Am.J.Phys.Anthroh. – 1967. – V.27.- P.57-74.
363. Spilberger Ch.D, Vagg P.R., Barker L.R., Donham G.W., Westberry L.G. The fortor structure of the statetreit anxiety inventory // Stress and anxiety. Rds. L.Dg. Sarasoh, Ch.D. Spilberger. -New-York: Hemisphere, 1980. -V.7. - P.95-109.

364. Simer R. Dzezgymnastica. - Praha: Olimpia, 1081. - 130p.
365. Skinner B.F., Wann. T.W. Behaviorism and pfenomenology. – Chicago:Univ. of Chicago Press, 1964. – 402 p.
365. Grews D., Landers D. A metaanalytic review of aerobic fitness to psychosocial stress and reactivity to psychosocial stressors // Med. Sci. Sports Exerc. - 1987. - V. 19. - N. 5. - P. 114-120.
366. Ribly O. Fitness in business. - 1988. - Oct. - P.57-62.
- 367.Plante T., Karpowitz D. The influence ofAerobic Exercise influence on Physiological Stress Responsivity // Psychophysiology. - 1987. - V.24. - №6. - P.670. 677.
367. Plante T., Karpowitz D. , 1987; Spilberger Ch.D, Vagg P.R., Barker L.R., Donham G.W., Westberry L.G., 1980.
368. Boreham, C.A. . Association Between Sports Participation and Indices of Health and Fitness in Adolescents (Boreham, C.A. ., Cran, G.W., Savage, J.M. and Strain< J.J.) // ISSCE'96. Abstracts. - Bangalore, India, 1996. – 61p.
369. Connolly K. The Development of Competence in Motor Skills // Psychology of Motor Behavior and Sport - 1979. - Champaign: Human Kinetics Publishers. - 1980. - P.229-268.
370. Gill M.M., Brenman M. Hopnosis and related states. Psychoanalytic studies in regression. N.Y., 139 p.
371. Gravitz M.A. Resistance in investigative hypnosis: determinants and management//Amer. J. of din. Hypnosis.- 1985.-№ 2.-28 p.
372. Herm, E., Herm K.P. Shortage of Movement and Growth Spurts as a Problem of Orthostatic Dysregulations During Childhood // ISSCE` 96. Abstracts. - Bangalore, India, 1996. - P. 53-54 .
373. E. Fromm, R.E. Shor. Hypnosis: developments in research and new perspectives, 1979. – 5p.
374. Kubie L.S., Margolin S, The process of hypnotism and the nature of the hypnotic state //Amer. j. of psychiatry. - 1994. -100 p.
375. Kaur, G., Sidhu, L.S., Singh, J. Height, Weight and Motor Performance in Relation to Skeletal Age in Sports Girls // ISSCE'96. Abstracts. - Bangalore, India. 1996. - 102 p.
376. Kim, C.K. Altitude Training and Muscular Adaptation// ISSCE'96. Abstracts. - Bangalore, India. 1996. - P. 64-66.
377. Kubie L.S., Margolin S, The process of hypnotism and the nature of the hypnotic state //Amer. j. of psychiatry. - 1994. -100 p.
378. Mellerowicz H. The effects of training on the heart and circulation // The scientificview of Sport. - Berlin, 1972. - P.250-261.
379. Mota, J., Nunes, P.P. Parents Influences on Children's Activity // ISSCE'96. - Bangalore, India. 1996. - P. 110-111.
380. Osness, W.H. Strength Training Program for Athletes Procedures and Outcomes // ISSCE'96. Abstracts. - Bangalore, India. 1996. - P. 62-63.
381. Pennington, B.F. Diagnostic Learning Disorders // A Neuropsychological Framework The Guilford Press. - New York. London, 1993. 220 p.

382. Poreski R.N. The Companion Animal Bonding Scale: Internal reliability and construct Validity //Psychological Reports. - 1987. - №60.- P.743-746.
383. Steinmetz J., Blankenship J., Brown L. Managing stress before it Manages you. — Pale Alto, Calif.: Bull Publishing Company, 1980. -150 p.
384. Warren W.E. Coaching and Motivation: A Practical Guide to Maximum Athletic Performance. - Englewood cliffs, N.I. Prentice - Hall, Inc., 1983. - 201 p.
385. Waniek I., Zorn O. Willenserziehung in Unterricht. - Berlin: Ratschage für Lehrer, 1988.-96 p.
386. Caspari I.E. Troublesome Children in Class. - London Boston: Routledge, 1976.- 144p.
387. Rutter. M. Helping troubled children. - Penguin, London, 1984. - 403p.
388. Frank. M. Frank. L.K., Your Adolescent at Home and in School - New York The Viking press, 1956. – 336 p.

Анкета**для выявления отношения учащихся к физической культуре и спорту**

1. Ваше состояние здоровья?

- хорошее;
- удовлетворительное;
- плохое;
- затрудняюсь ответить.

2. Посещаете ли вы занятия (уроки) по физическому воспитанию?

- посещаю регулярно;
- посещаю нерегулярно;
- не посещаю;
- затрудняюсь ответить.

3. Ваше отношение к урокам физического воспитания?

- положительное;
- не нравятся;
- отчасти нравятся, отчасти нет;
- затрудняюсь ответить.

4. Что вам нравится на уроках физического воспитания?

- разнообразие учебного материала;
- насыщенная нагрузка;
- занятия снимают усталость после учебы;
- эмоциональность урока, интересные упражнения;
- внимательное отношение преподавателя;
- четкая, хорошая организация занятий;
- улучшение физической подготовленности;
- затрудняюсь ответить.

5. Что не нравится в уроке?

- однообразие занятий;
- невнимательное отношение преподавателя;
- отсутствие прогресса в физической подготовке;
- отсутствие интересных упражнений;
- слабая, неравномерная нагрузка;
- плохая организация урока;
- узкая специализация;
- затрудняюсь ответить.

6. Какие разделы программы физического воспитания вам нравятся?

- легкая атлетика;
- гимнастика;
- лыжная подготовка;
- спортивные игры;
- плавание;
- напишите, какие еще виды спорта вам нравятся?

- затрудняюсь ответить.
- 7. Проводятся ли соревнования в школе между классами?
 - проводятся регулярно;
 - проводятся нерегулярно;
 - не проводятся;
 - затрудняюсь ответить.
- 8. Принимаете ли вы участие в соревнованиях?
 - принимаю;
 - посещаю как зритель;
 - соревнованиями не интересуюсь;
 - затрудняюсь ответить.
- 9. Какую оценку по физической культуре вы имеете?
 - отлично;
 - хорошо;
 - удовлетворительно;
 - освобожден от занятий;
 - затрудняюсь ответить.
- 10. Занимаетесь ли вы каким-либо спортом в свободное от учебы время?
 - да (напишите каким);
 - нет;
 - затрудняюсь ответить.
- 11. Сколько раз в неделю вы занимаетесь в свободное от учебы время спортом? (напишите).
- 12. Где вы занимаетесь спортом?
 - в спортивной секции школы;
 - в ДЮСШ;
 - в подростковом клубе по месту жительства;
 - затрудняюсь ответить.
- 13. Что привлекает вас в занятиях спортом? (укажите одну из причин)
 - занятия укрепляют здоровье;
 - возможность проводить свободное время в кругу друзей;
 - желание повысить спортивное мастерство;
 - совершенствовать физические качества;
 - возможность воспитать волю, решительность;
 - снять умственное напряжение;
 - улучшить настроение, самочувствие;
 - рационально использовать свое свободное время;
 - затрудняюсь ответить.
- 14. Если вы не занимаетесь спортом, то укажите одну, наиболее главную причину.
 - нет желания, интереса;
 - нет свободного времени;
 - есть более интересные виды деятельности;
 - не позволяет здоровье;
 - отсутствуют секции по любимому виду спорта;

- усталость после учебных занятий;
 - не занимаются друзья, я тоже не хочу;
 - плохая организация занятий;
 - плохие условия;
 - большие затраты времени на дорогу к месту занятий;
 - затрудняюсь ответить.
15. Как относятся родители к вашим занятиям спортом?
- положительно;
 - отрицательно;
 - безразлично;
 - затрудняюсь ответить.
16. Умеете ли вы плавать?
- да;
 - нет;
 - затрудняюсь ответить.
17. Делаете ли вы утреннюю гимнастику?
- регулярно;
 - от случая к случаю;
 - не делаю;
 - затрудняюсь ответить.
18. Ваша успеваемость по общеобразовательным дисциплинам?
- отличная;
 - хорошая и отличная;
 - хорошая и удовлетворительная;
 - удовлетворительная;
 - не успеваю по большинству предметов;
 - затрудняюсь ответить.
19. Представьте, что вам предложили на выбор 10 видов деятельности для проведения свободного времени. Определите и проставьте соответствующие места (с 1 до 10) перечисленным видам деятельности.
- учеба;
 - выполнение различных поручений;
 - занятия физической культурой и спортом;
 - посещение театров, кинотеатров, дискотек и т.д.;
 - чтение книг, газет;
 - просмотр телепередач;
 - занятия в различных кружках;
 - времяпрепровождение в кругу друзей;
 - домашние дела;
 - бездеятельный отдых;
 - затрудняюсь ответить.
20. Сколько вам лет?
21. В каком вы классе?
- Благодарим за участие в исследованиях.

Опросный лист преподавателя

1. Физическое развитие	выше среднего
	среднее
	ниже среднего
	низкое
2. Отношение к учебе	положительное
	нейтрально-равнодушное
	отрицательное
3. Тип успеваемости	низкая обучаемость, но отношение положительное
	удовлетворительное, но стойкое равнодушие
	низкая обучаемость с отрицательным отношением
	хорошая обучаемость с положительным отношением
4. Поведение	критичность к замечаниям преподавателей, грубость, нарушения дисциплины, прогулы занятий
	драки, состоит на учете в школе, вымогательство, воровство
5. Отношение к воспитательным мероприятиям	положительное
	равнодушное
	скептическое
	негативное
6. Положение в коллективе	неформальный лидер
	отверженный (изолированный)
	дезорганизатор
	коммуникабельный
7. Потребности и интересы	разносторонние
	увлечение любимым делом
	однонаправленные
	отсутствие позитивных интересов
8. Негативные потребности и интересы	курение
	употребление спиртных напитков
	токсикомания
	тяга к асоциальным группам
9. Отношение к физической культуре и спорту	положительное и занимается спортом
	занимается только на уроках
	положительное, но не занимается
	отрицательное
10. Особенности личности подростка	гуманный
	жестокый
	скромный
	хвастливый
	честный
	лживый
	трудолюбив
	ленив
11. Степень социальной дезадаптации	легкая
	средняя
	высокая

Оценка уровня физической подготовленности учащихся 10-16 лет
Подтягивания на перекладине, раз (мальчики, юноши)

Возраст, лет	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100% и выше 5 баллов	85–99% 4 балла	70–84% 3 балла	51–69% 2 балла	50% и ниже 1 балл
10	8 и выше	6–7	5	2–4	1 и ниже
11	8 и выше	7	5–6	2–4	1 и ниже
12	9 и выше	8	6–7	3–5	2 и ниже
13	10 и выше	9	6–8	3–5	2 и ниже
14	11 и выше	10	8–9	4–7	3 и ниже
15	12 и выше	10–11	8–9	5–7	4 и ниже
16	12 и выше	10–11	9	5–8	4 и ниже

Прыжок в длину с места, см (мальчики, юноши)

Возраст, лет	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100% и выше 5 баллов	85–99% 4 балла	70–84% 3 балла	51–69% 2 балла	50% и ниже 1 балл
10	166 и выше	153–165	141–152	124–139	123 и ниже
11	177 и выше	164–176	152–163	135–150	134 и ниже
12	193 и выше	180–192	168–179	151–166	150 и ниже
13	205 и выше	192–204	180–191	163–178	162 и ниже
14	214 и выше	201–213	189–200	172–187	171 и ниже
15	217 и выше	204–216	192–203	175–190	174 и ниже
16	228 и выше	215–227	203–214	186–201	185 и ниже

Таблицы оценок физической подготовленности учащихся

Бег на 30 м, сек (мальчики, юноши)

Возраст, лет	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100% и выше	85–99%	70–84%	51–69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
10	5,0 и ниже	5,1–5,4	5,5–5,8	5,9–6,4	6,5 и выше
11	5,0 и ниже	5,1–5,3	5,4–5,6	5,7–6,1	6,2 и выше
12	4,9 и ниже	5,0–5,2	5,3–5,5	5,6–5,9	6,0 и выше
13	4,8 и ниже	4,9–5,1	5,2–5,4	5,5–5,8	5,9 и выше
11	4,6 и ниже	4,7–4,9	5,0–5,2	5,3–5,6	5,7 и выше
15	4,5 и ниже	4,6–4,7	4,8–5,0	5,1–5,4	5,5 и выше
16	4,4 и ниже	4,5–4,6	4,7–4,8	4,9–5,1	5,2 и выше

Бег на 1000 м, мин и с (мальчики, юноши)

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100% и выше	85–99%	70–84%	51–69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
10	4,55 и ниже	4,56–5,28	5,29–6,01	6,02–6,45	6,46 и выше
11	4,40 и ниже	4,41–5,13	5,14–5,46	5,47–6,30	6,31 и выше
12	4,25 и ниже	4,26–4,58	4,59–5,31	5,32–6,15	6,16 и выше
13	4,10 и ниже	4,11–4,43	4,44–5,16	5,17–6,00	6,01 и выше
14	4,00 и ниже	4,01–4,33	4,34–5,06	5,07–5,50	5,51 и выше
15	3,55 и ниже	3,56–4,28	4,29–5,01	5,02–5,45	5,46 и выше
16	3,45 и ниже	3,46–4,18	4,19–5,1	4,52–5,35	5,36 и выше

Подъем туловища в сед, раз за 30 сек (мальчики, юноши)

Возраст, лет	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100% и выше	85–99%	70–84%	51–69%	50% и ниже
	11 баллов	9 баллов	7 баллов	6 баллов	4 балла
10	21 и выше	18–20	15–17	11–14	10 и ниже
11	22 и выше	19–21	16–18	12–15	11 и ниже
12	23 и выше	20–22	17–19	13–16	12 и ниже
13	24 и выше	21–23	18–20	14–17	13 и ниже
14	25 и выше	22–24	19–21	15–18	14 и ниже
15	26 и выше	23–25	20–22	16–19	15 и ниже
16	27 и выше	24–26	21–23	17–20	16 и ниже

Челночный бег 10 раз по 5 метров, сек

Возраст, лет	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100% и выше	85–99%	70–84%	51–69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
10	18,3 и ниже	18,4 -19,2	19,3-20,1	20,2-21,3	21,4 и выше
11	18,0 и ниже	18,1-18,9	19,0-19,8	19,9-21,0	21,1 и выше
12	17,7 и ниже	17,8-18,6	18,7-19,5	19,6-20,7	20,8 и выше
13	17,4 и ниже	17,5-18,3	18,4-19,2	19,3-20,4	20,5 и выше
14	17,1 и ниже	17,2-18,0	18,1-18,9	19,0-20,1	20,2 и выше
15	6,8 и ниже	16,9-17,7	17,8-18,6	18,7-19,8	19,9 и выше
16	16,5 и ниже	16,6-17,4	17,5-18,3	18,4-19,5	19,6 и выше

Опросник Айзенка
для определения психических состояний подростков

Опросник Г. Айзенка включает в себя описание различных психических состояний, наличие которых у себя испытуемый должен подтвердить или опровергнуть. Опросник дает возможность определить уровень тревожности, фрустрации, агрессии и ригидности.

- личностная тревожность - склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги;

- фрустрация - психическое состояние, возникающее вследствие реальной или воображаемой помехи, препятствующее достижению цели;

- агрессия - повышенная психологическая активность (стремление к лидерству путем применения силы по отношению к другим людям);

- ригидность - затрудненность в изменении намеченной субъектом деятельности в условиях, объективно требующих ее перестройки.

Каждому испытуемому предлагается анкета из сорока предложений. К ней прилагается следующая инструкция:

«Напротив каждого утверждения стоят три цифры : 2,1,0. Если утверждение подходит вам, то обведите кружком цифру 2 ; если не совсем подходит - цифру 1,если не подходит – 0».

№	Вопросы анкеты	2	1	0
1	Часто я не уверен в своих силах			
2	Нередко мне кажется безысходным то положение, из которого можно было бы найти выход			
3	Я часто оставляю за собой последнее слово			
4	Мне трудно менять свои привычки			
5	Я часто из-за пустяков краснею			
6	Неприятности меня сильно расстраивают, и я падаю духом			
7	Нередко в разговоре я перебиваю собеседника			
8	Я с трудом переключаюсь с одного дела на другое			
9	Я часто просыпаюсь ночью			
10	При крупных неприятностях я обычно виню только себя			
11	Меня легко рассердить			
12	Я очень осторожен по отношению к переменам в моей жизни			
13	Я легко впадаю в уныние			
14	Несчастья и неудачи ничему меня не учат			
15	Мне приходится часто делать замечания другим			
16	В споре меня трудно переубедить			
17	Меня волнуют даже воображаемые неприятности			
18	Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесполезной			
19	Я хочу быть авторитетом для окружающих			
20	Нередко у меня не выходят из головы мысли, от которых следовало бы избавиться			
21	Меня пугают трудности, с которыми мне предстоит встретиться в жизни			

22	Нередко я чувствую себя беззащитным			
23	В любом деле я не довольствуюсь малым, а хочу добиться максимального успеха			
24	Я легко сближаюсь с людьми			
25	Я часто копаюсь в своих недостатках			
26	Иногда у меня бывают состояния отчаяния			
27	Мне трудно сдерживать себя, когда я сержусь			
28	Я сильно переживаю, если в моей жизни что-то меняется			
29	Меня легко убедить			
30	Я чувствую растерянность, когда у меня возникают трудности			
31	Предпочитаю руководить, а не подчиняться			
32	Нередко я проявляю упрямство			
33	Меня беспокоит состояние моего здоровья			
34	В трудные минуты я иногда веду себя по-детски			
35	У меня резкая, грубоватая жестикуляция			
36	Я неохотно иду на риск			
37	Я с трудом переношу время ожидания			
38	Я думаю, что никогда не смогу исправить свои недостатки			
39	Я мстителен			
40	Меня расстраивают даже незначительные нарушения моих планов			

Методика подсчета

1. Шкала тревожности 1, 5, 9, 13, 21, 25, 29, 33, 37
2. Шкала фрустрации 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38
3. Шкала агрессии: 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39.
4. Шкала ригидности: 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40.

При обработке результатов подсчитывается количество ответов «1» и «2», совпавших с ключом. За каждый совпавший с ключом ответ «2» начисляется 2 балла, за ответ «1» - 1 балл. Затем ответы по каждой шкале суммируются. Средний балл по каждой шкале - 10. Превышение его свидетельствует о преобладании исследуемого качества в структуре личности.

Оценка уровня личностной тревожности

Инструкция: прочтите внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не думайте, так как правильных и неправильных ответов нет.

№ №	Предложения	Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
1	Я испытываю удовлетворение				
2	Я быстро устаю				
3	Я легко могу заплакать				
4	Я хотел бы быть таким же счастливым, как другие				
5	Бывает, что я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решение				
6	Я чувствую себя бодрым				
7	Я спокоен, хладнокровен и собран				
8	Ожидание трудностей очень тревожит меня				
9	Я слишком переживаю из-за пустяка				
10	Я вполне счастлив				
11	Я принимаю все слишком близко к сердцу				
12	Мне не хватает уверенности в себе				
13	Я чувствую себя в безопасности				
14	Я стараюсь избегать критических ситуа- ций и трудностей				
15	У меня бывает хандра				
16	Я бываю доволен				
17	Всякие пустяки отвлекают и волнуют ме- ня				
18	Я так переживаю свои разочарования, что потом не могу о них забыть				
19	Я уравновешенный человек				
20	Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах				

Методика оценки уровня тревожности

Личностная шкала самооценки Спилберга включает 20 вопросов. Подсчет количества баллов производится следующим образом. Из суммы ответов на вопросы 2,3,4,5,8,9,11,12,14,15,17,18,20 вычитается сумма ответов на вопросы 1,6,7,10,13,16,19. К полученной разности добавляют цифру 35.

Суммарный показатель по шкале Спилберга определяет:

До 30 баллов – низкий уровень тревожности.

От 30 до 45 – средний уровень тревожности.

Свыше 45 баллов – высокий уровень тревожности.

Методика определения самооценки школьников (Авторская методика Н.В. Морозовой)

В таблице представлены противоположные по своему значению характеристики отдельных качеств. Испытуемый должен отметить условным знаком (X) то место на шкале, которое, по его мнению, он занимает.

После выполнения этой процедуры происходит обработка результатов эксперимента по каждой из девяти шкал. Шкалы обладают, помимо качественного выражения, количественной размерностью.

Согласно прилагаемому ключу, самооценка подростка получает выраженность в баллах. Предлагаемые для самооценки качества личности можно условно разделить на две составляющие:

- оценку биологических или врожденных качеств личности (здоровье, ум, сила, красота, доброта);
- оценку социальных или приобретаемых качеств (любимый, благополучный, счастливый, везучий).

Если первый уровень личностных качеств может характеризовать «Я-позицию», т.е. принятие себя как личности, то второй уровень самооценки характеризует некую социальность – «Я и другие».

Предлагаемая методика самооценки может применяться как для оценки «Я-позиция» школьников младшей возрастной группы, так и для подростков старшей и средней возрастных групп.

Уровень самооценки, выраженный в баллах, заносится в протокол.

Методика обработки

Количественная оценка приведенных шкал производится по ключу: количество ответов по каждой позиции делится на количество шкал (девять). Среднестатистическая количественно-качественная оценка подростка в норме (условно) составляет выраженность в баллах от 6 до 8 единиц.

«Определи свое место»

Инструкция: обозначь крестиком место на шкале, где, по твоему мнению, находишься ты.

Самый слабый	<u>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</u>	Самый сильный
	x	
Самый глупый	<u>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</u>	Самый умный
	x	
Самый некрасивый	<u>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</u>	Самый красивый
	x	
Самый несчастный	<u>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</u>	Самый счастливый
	x	
Самый злой	<u>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</u>	Самый добрый
	x	

Тест отыскания чисел

Данный тест («Таблицы Шульте») рекомендуется проводить для исследования распределения внимания и оценки психической устойчивости подростков.

Испытуемым предъявляются четыре таблицы (см. рис. ниже), в которых в хаотическом порядке расположены цифры от 1 до 25. Необходимо как можно быстрее и точнее показать по порядку все цифры в каждой таблице.

После готовности испытуемого к проведению исследования экспериментатор кладет перед подростком первую таблицу и включает секундомер. По окончании работы секундомер выключается и на первую таблицу кладется вторая и т.д. Фиксируется время нахождения чисел в правильной последовательности по каждой таблице отдельно.

Методика обработки результатов

Эффективность работы (ЭР) :

$$\text{ЭР} = \frac{T_1 + T_2 + T_3 + T_4}{4}$$

где T - время нахождения чисел в каждой таблице.

Степень вработываемости (ВР):

$$\text{ВР} = \frac{T_1}{\text{ЭР}}$$

Результат меньше 1,0 - показатель хорошей вработываемости.

Психическая устойчивость (выносливость) к выполнению задания (ПУ).

$$\text{ПУ} = \frac{T_4}{\text{ЭР}}$$

Показатель ПУ 1,0 говорит о хорошей психической устойчивости (чем выше показатель ПУ, тем хуже психическая устойчивость).

Таблицы Шульте

Таблица 1

5	14	12	23	2
16	25	7	24	13
11	3	20	4	18
8	10	19	22	1
21	15	9	17	6

Таблица 3

9	5	11	23	20
14	25	17	1	6
3	21	7	19	13
18	12	24	16	4
8	15	2	10	22

Таблица 2

21	12	7	1	20
6	15	17	3	18
19	4	8	25	13
24	2	22	10	5
9	14	11	23	16

Таблица 4

22	25	7	21	11
6	2	10	3	23
17	12	16	5	18
1	15	20	9	24
19	13	4	14	8

Психолого-педагогическая характеристика подростка с признаками делинквентного поведения

Критерий оценки	Степени социальной дезадаптации			
	Учащиеся, не имеющие отклонений	Легкая	Средняя	Высокая
1. Физическое развитие	Среднее, выше среднего	Среднее, выше среднего	Среднее, выше среднего, ниже среднего, низкое	Выше среднего, среднее, ниже среднего, низкое
2. Отношение к учебе	Положительное, как правило, хорошо успевает по всем предметам	В основном положительное, иногда могут проявляться признаки равнодушия, что приводит к снижению успеваемости до удовлетворительной	Нейтрально-равнодушное или близкое к отрицательному	Отрицательное или нейтрально-равнодушное, но успевает по большинству предметов
3. Тип успеваемости	Хорошая обучаемость с положительным отношением, низкая обучаемость с положительным отношением	Низкая обучаемость, но отношение положительное, может быть хорошая обучаемость, но отношение равнодушное	Удовлетворительная обучаемость, но стойкое равнодушие, низкая обучаемость с отрицательным отношением к учебе. Низкая успеваемость по нескольким предметам	Как правило, это низкая обучаемость с отрицательным или стойким, равнодушным отношением к учебе
4. Поведение	Практически не имеет отрицательных проявлений	Встречаются случаи проявления критичности к замечаниям преподавателей, грубость, нарушения дисциплины, бывают пропуски занятий без уважительных причин	Постоянная критичность к замечаниям преподавателей, частая грубость, нарушение дисциплины, пропуски занятий, состоит на внутришкольном учете	В поведении преобладают негативные проявления. Критичность, грубость по отношению к преподавателям, сверстникам. Являются инициаторами драк, бывают случаи воровства, вымогательства, употребления спиртного, были призывы в милицию

5. Отношение к воспитательным мероприятиям	Положительное	Может быть положительное, но чаще равнодушное или скептическое	Как правило, равнодушное, скептическое, старается избегать педагогического воздействия и не желает прислушиваться к замечаниям	Равнодушное, но чаще всего негативное
6. Отношения в коллективе	Коммуникабельный, дружелюбный, не создает конфликтных ситуаций, часто является лидером в коллективе, старается поддерживать если не приятельские, то ровные отношения со всеми, практически не имеет конфликтов с родителями	Может быть коммуникативным, но создавать вокруг себя конфликтные ситуации, нередко имеет конфликты с учителями, родителями. Обладающие сильным характером могут стать неформальными лидерами и внести дезорганизацию в коллектив	Характеризуются двумя полярными типами поведения: 1. Подросток отверженный, замкнутый, не имеет и не поддерживает приятельских отношений с учащимися. Из-за своей замкнутости практически не имеет конфликтов со сверстниками и учителями. Часто отрицательные поступки совершает незаметно, исподтишка. 2. Могут быть неформальными лидерами, дезорганизаторами, вызывающими конфликты как со сверстниками, так и учителями и родителями. Как правило, все конфликты решают с помощью силы.	Чаще всего это неформальный лидер, дезорганизатор, как правило, не имеет близких друзей в учебном коллективе, а ищет их на стороне. К таким подросткам чаще тянутся «слабые» или те, кому нравится их «вольная» жизнь.

7. Потребности и интересы	Разносторонние, имеют выраженную социально-позитивную направленность; может быть увлечен каким-либо одним делом. Негативных потребностей и интересов не проявляет	Могут быть разносторонние, но чаще сводятся к просмотру телепередач, кинофильмов, прослушиванию музыки, «гулянию» с друзьями. Могут проявляться негативные интересы: курение, тяга к спиртному и т.п.	Как правило, круг интересов сводится к просмотру телепередач, видеофильмов, слушанию музыки, «гулянию» с друзьями, т.е. преобладают потребительские интересы. Довольно часто состоят членами неформальных уличных группировок с асоциальной направленностью, часто курят, употребляют спиртное	Круг интересов сводится к пустому времяпрепровождению, совершению противоправных и асоциальных поступков, курят, употребляют спиртное, участвуют в асоциальных группах
8. Отношение к физической культуре и спорту	Занимается физически упражнениями (может и не заниматься), считает, что занятия спортом необходимы современному человеку; проявляет интерес к спортивным соревнованиям и как участник и как зритель	Занимается спортом, часто это может быть неформальное объединение подростков («качки», «рокеры» и т.п.), считает, что многие конфликтные ситуации разрешаются с помощью силы	Относится к занятиям спортом положительно. Основная целевая установка – накачивание силы: «Кто сильнее – тот прав». Может сам и не заниматься, но быть болельщиком. Может быть и отрицательное отношение, вызванное отрицательными эмоциями от занятий в раннем возрасте	Может относиться положительно, но с точки зрения улучшения своей физической формы. К урокам физического воспитания, может относиться отрицательно, и, как правило, старается их избегать. Обычно занимается в каких-либо неформальных секциях

<p>9. Особенности личности</p>	<p>Гуманен, отчасти скромн, честен, трудолюбив, ответственно относится к поручениям, серьезных нарушений в дисциплине нет, дружелюбен</p>	<p>Могут проявляться хвастливость, лень в выполнении работы и поручений, которые его не интересуют в данный момент. Часты случаи безответственности и недисциплинированности</p>	<p>Как правило, недисциплинирован, безответствен, ленив при выполнении заданий и поручений, которые его мало интересуют. Могут проявляться хвастливость, лень</p>	<p>Недисциплинирован, но подчиняется неформальным уставам своих группировок, ленив при выполнении поручений, может быть жесток</p>
--------------------------------	---	--	---	--

Приложение 9

Шкала оценки уровня развития двигательных качеств учащихся 15-16 лет
(в баллах)

№ п/п	Тест	Оцениваемое качество	Балл										
			10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
1.	Бег 1000 м	Выносливость	<3,30	3,31-3,40	3,41-3,50	3,51-4,00	4,01-4,10	4,11-4,20	4,21-4,30	4,31-4,40	4,41-4,50	4,51-5,00	>5,01
2.	Подтягивание	Сила	>17	16-5	14-13	12-11	10-9	8-7	6-5	4-3	2	1	<1
3.	Прыжки в длину с места	Скоростно-силовые	>251	250-241	240-231	230-221	220-211	210-201	200-191	190-181	180-171	170-161	<160
4.	Бег 30 м	Быстрота	<4,0	4,0-4,1	4,2-4,3	4,4-4,5	4,6-4,7	4,8-4,9	5,0-5,1	5,2-5,3	5,4-5,5	5,6-5,7	>5,7
5.	Наклон вперед	Гибкость	>18	17-16	15-14	13-12	11-10	9-8	7-6	5-4	3-2	1	<1

Приложение 10

Шкала оценки уровня психоэмоционального состояния учащихся 15-16 лет (в баллах)

№ п/п	Тест	Оцениваемое качество	Баллы										
			10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
1	Опросник Спилбергера	Уровень тревожности	<34	25-36	37-38	39-40	41-42	43-44	45-46	47-48	49-50	51-52	
2	Таблицы Шульце	Время вработываемости	<25	26-29	30-33	34-37	38-41	42-45	46-49	50-53	54-57	58-61	
		Психическая устойчивость	<0,6	0,61-0,69	0,7-0,79	0,8-0,89	0,9-0,99	1,0-1,09	1,1-1,19	1,2-1,29	1,3-1,39	1,4-1,49	
		Эффективность работы	<0,5	0,6-0,69	0,7-0,79	0,8-0,89	0,9-0,99	1,0-1,09	1,1-1,19	1,2-1,29	1,3-1,39	1,4-1,49	
3	Тест САН	Самочувствие	>7,9	7,8-7,4	7,3-6,9	6,8-6,4	6,3-5,9	5,8-5,4	5,3-4,9	4,8-4,4	4,3-3,9	3,8-3,4	
		Активность	>6,7	6,6-6,2	6,1-5,7	5,6-5,2	5,1-4,7	4,6-4,2	4,1-3,7	3,6-3,2	3,1-2,7	2,6-2,2	
		Настроение	>6,8	6,7-6,3	6,2-5,8	5,7-5,3	5,2-4,8	4,7-4,3	4,2-3,8	3,7-3,3	3,2-2,8	2,7-2,3	
4	Опросник	Мотивация к ф.к. и спорту	>26	25,9-24,7	24,6-23,4	23,3-22,1	22,0-20,8	20,7-19,5	19,4-18,2	18,1-16,9	16,8-15,6	15,5-14,3	

**Организация и методика проведения занятий силовой
направленности с учащимися общеобразовательного учреждения**

	Методы		
	Этапы		
	Побуждающий	Формирующий	Совершенствующий
1	2	3	4
<p>Атлетическая гимнастика. Выполнение упражнений на тренажёрах для развития силовых, скоростно-силовых качеств и силовой выносливости</p>	<p>В течение первых 2-3 недель. Метод круговой тренировки. Величина 50-60 % от МТ. Выполнение на 5-6 станциях на все группы мышц (2-3 круга). Темп выполнения средний, быстрый. Интервал отдыха между кругами от 3-4 мин. Повторно-серийный метод. Упражнения для развития силы мышц, рук, плечевого пояса, туловища, ног. Величина отягощения 60-70 % от МТ. Количество серий 2-3, число повторений в каждой серии от 2-3. Интервал отдыха от 60 до 90 с. Отдых между упражнениями до 3 мин.</p>	<p>Метод круговой тренировки. Для разминки предусматривается прохождение 4-5 станций (один круг). Величина отягощений 40-50 % от МТ. Повторно-серийный метод. Для развития собственно-силовых качеств отягощения 70-80 % от МТ. Кол-во серий 2-3. Число повторений 6-8 в каждой серии. Интервал отдыха между упражнениями 60-90 с, между упражнениями до 3 мин. Темп выполнения средний. Для развития скоростно-силовых качеств величина отягощений 40-70 % от МТ, количество серий 3-4, число повторений 6-12 в каждой серии. Интервал отдыха между сериями 90-120 с, между упражнениями до 3 мин. Темп выполнения средний, быстрый. Для развития волевых качеств используется метод до отказа.</p>	<p>Повторно-серийный метод. Методика развития силовых способностей аналогична методике реабилитационно-оздоровительного этапа. Чаще используется метод «до отказа» и соревновательный, через 3-4 недели занятий производить замену упражнений, возможно увеличение кол-ва серий.</p>

Атлетическая гимнастика	Профилактика и исправление силовой дисгармонии: - искривление позвоночника; - сутулость. Воспитание правильной осанки нетрадиционными средствами. - преобладание силы мышц груди при отставании силы приводящих мышц плеча и мышцы спины.	Упражнения с гимнастической палкой, эспандером, гантелями, резиной, с отягощением весом собственного тела, упражнения в висах и подтягиваниях, прыжки, акробатические упражнения, изучение техники тяжелоатлетических упражнений с облегчёнными штангами стандартных размеров. Упражнения на растяжение, выносливость, быстроту, координацию. Обучение правильному дыханию. Метод повторных динамических усилий.	Особое внимание уделять процессам восстановления, переключения на другие двигательные действия. Регулярный медицинский контроль.
Знания	Значение упражнений силовой направленности для формирования осанки, развития силовых качеств, гибкости, ловкости. Основы техники и методики выполнения упражнений на тренажёрах. Методика определения максимального теста. Методов тестирования физического и психоэмоционального состояния.		
Самостоятельные занятия		Самостоятельное определение оптимального тренировочного отягощения, составление комплексов силовых упражнений, ведение дневника тренировок.	
Воспитание дисциплины	Регулярность посещения занятий, ведение дневника тренировок, уборка мест занятий. Контроль за успеваемостью в школе и на занятиях.		
Организаторские способности	Помощь при выполнении упражнений, организации и проведении соревнований, проведение подготовительной части урока.		
Коррекция физического и психоэмоционального состояния	Систематичность и круглогодичность занятий, доступность учебного материала, адекватность средств и методов интересам и потребностям занимающихся, постепенное увеличение тренировочных нагрузок; выполнение упражнения на ЧСС 140-160 уд/мин. Использование кругового, повторно-серийного методов, соревновательного только на третьем этапе. Коррекция психоэмоционального состояния достигается использованием педагогических приёмов, проведением контрольных тренировок, соревнований, показывающих результаты достигнутого.		

План-конспект урока по боксу с группой юношей 15-16 лет первого года обучения

Задачи:

- 1) Развитие и совершенствование специальной выносливости.
- 2) Разучивание и совершенствование техники боя с условным противником
- 3) Снижение уровня тревожности.

Место проведения: спортзал.

Инвентарь: скакалки, перчатки, набивные мячи.

№	Содержание	Дозировка	Методические указания
Вводная часть		10 мин	<p>При выполнении всех упражнений следить за ритмичным чередованием напряжения и расслабления работающих мышц.</p> <p>Чаше поощрять тревожных подростков, даже за неудачно выполненные упражнения.</p> <p>Обращать внимание на расслабление мышц плечевого пояса.</p> <p>Партнеры подбираются в соответствии с индивидуальными особенностями.</p> <p>Удары наносить максимально быстро, акцентируя конец удара.</p> <p>Следить за скоростью выполнения упражнения.</p> <p>Тревожным подросткам давать фору.</p> <p>Задания даются индивидуально.</p>
1.	Построение, рапорт, приветствие, проверка группы. Сообщение задач.	10 мин	
Подготовительная часть		40 мин	
1.	Ходьба, бег	5 мин	
2.	Общеразвивающие упражнения при ходьбе и беге	10 мин	
3.	Имитационные упражнения при передвижении	5 мин	
4.	Построение в круг. общеразвивающие упражнения	10 мин	
5.	Имитационные упражнения на месте	5 мин	
6.	Упражнения со скакалкой	5 мин	
Основная часть		60 мин	
1.	Бой с тенью	2р x 2 мин	
2.	Разучивание приемов с партнером в перчатках	4р x 2 мин	
3.	Разучивание приёмов в условном бою с ограниченным заданием	4р x 2 мин	

4.	Разучивание приёмов в условном бою с широким заданием	2р x 21 мин	
5.	Вольный бой		
6.	Упражнения на мешке	2р x 2 мин	
7.	Упражнения на насыпной груше	2р x 2 мин	
8.	Упражнения с набивными мячами	2р x 2 мин	
9.	Упражнения с теннисным мячом	5 мин	
10.	Подвижные игры	5 мин	
Заключительная часть		10 мин	
1.	Ходьба в сочетании с упражнениями на дыхание и расслабление	5 мин	
2.	Подведение итогов урока	3 мин	
3.	Задание на дом	2 мин	

Показатели социально-ситуативной тревоги испытуемых различных возрастных групп

Показатели	Возрастные группы								
	11-12 лет			13-14 лет			15-16 лет		
	Благопо-лучные n=99	Группа риска n=28	P	Благопо-лучные n=102	Группа риска n=41	P	Благопо-лучные n=88	Группа риска n=38	P
	M±m			M±m			M±m		
Тест Кондаша тревожность:									
Общая	28,3±0,6	40,2±1,5	<0,05	26,8±0,7	44,3±1,05	<0,01	32,3±2,1	43,1±1,7	<0,01
Школьная	10,7±1,7	15,5±2,8	>0,05	9,5±1,4	17,0±2,1	<0,05	11,6±0,9	13,3±2,7	>0,05
Самооце-ночная	9,2±0,6	9,8±2,3	>0,05	7,9±1,3	12,8±3,3	>0,05	9,7±0,6	16,1±2,2	<0,05
Межлично-стная	8,5±0,7	14,9±2,9	<0,05	9,3±0,7	14,5±1,9	<0,05	11,7±1,5	16,8±2,9	>0,05

Приложение 14

Оценка уровня психоэмоционального состояния подростков-девиантов 15-16 лет по восьми тестам

Группы испытуемых	Этапы эксперимента	Показатели									
		Уровень тревожности	Эффективность работы	Время вработываемости	Психическая устойчивость	Самочувствие	Активность	Настроение	Мотивация	Интегральная оценка	Уровень подготовленности
ЭГ-1	Н	6,0	5,6	4,7	4,0	4,6	4,9	5,1	3,0	38,0	н/среднего
	К	6,5	6,0	5,0	3,9	5,8	5,0	5,4	4,0	41,7	средний
ЭГ-2	Н	7,1	6,5	6,2	6,1	5,4	6,1	5,4	5,4	48,2	средний
	К	8,2	8,2	7,0	7,7	6,8	7,0	7,0	7,0	58,9	в/среднего
ЭГ-3	Н	7,3	6,3	5,3	5,4	4,4	5,6	5,1	5,0	44,4	средний
	К	8,5	8,4	6,8	6,5	5,0	6,1	6,4	7,4	55,1	средний

Научное издание

Виталий Алексеевич Кабачков
Михаил Николаевич Жуков
Вадим Алексеевич Куренцов
Евгения Игоревна Перова

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ
ТЕХНОЛОГИИ ПРОФИЛАКТИКИ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ
УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Монография

Редактор Л.К. Шереметьева
Техническая редакция – С.А. Викторова
Компьютерная верстка – Ю.В. Яковлева

Подписано в печать 01.04.2013

Формат 70х100_{/16}.

Объем 17,9 п.л., 15,6 уч.-изд. л. Тираж 100 экз. Заказ № _____

Редакционно-издательский отдел
Ярославского государственного педагогического
университета им. К. Д. Ушинского
150000, г. Ярославль, Республиканская ул., 108

ИД «Канцлер» (ООО «Канцлер»)
150008, г. Ярославль, ул. Клубная, 4-49
Телефон (4852) 58-76-33