

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
профессионального образования  
**КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
**им. В.П. АСТАФЬЕВА**  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт социально-гуманитарных технологий  
Кафедра социальной работы и социальной педагогики  
44.03.02 (050400.62) Психолого-педагогическое образование  
Профиль Психология и социальная педагогика

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ  
Зав. кафедрой  
социальной педагогики и социальной работы  
Фурьева Т.В.  
\_\_\_\_\_  
(подпись) (И.О. Фамилия)  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2015 г.

Выпускная квалификационная работа

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ПОДРОСТКОВ ГРУППЫ РИСКА**

Выполнил студент группы 44

Резайкин Роман Владимирович  
(И.О.Фамилия) \_\_\_\_\_  
(подпись, дата)

Форма обучения

Очная

Научный руководитель:

Старший преподаватель кафедры  
социальной педагогики и социальной работы

Е. В. Суворова \_\_\_\_\_  
(учная степень, должность, Ф.И.О.) (подпись дата)

Рецензент:

Руководитель центра спецподготовки "Гарда",  
педагог - психолог

Д.Е.Талабуев \_\_\_\_\_  
(ученая степень, должность, И.О.Фамилия) (подпись дата)

Дата защиты 25.06.2015

Оценка \_\_\_\_\_

Красноярск  
2015

## СОДЕРЖАНИЕ:

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические основы физического воспитания подростков «группы риска»	
1.1. Сущность понятия «физическое воспитание».....	7
1.2. Теоретические и практические основы работы с подростками «группы риска».....	26
Выводы по Главе 1.....	35
Глава 2. Организация физического воспитания подростков «группы риска» в условиях военно-спортивного клуба самбо и рукопашного боя «Ястреб»	
2.1 Изучение работы военно-спортивного клуба самбо и рукопашного боя «Ястреб» .....	37
2.2 Анализ и интерпретация данных экспериментальной работы.....	41
Выводы по Главе 2.....	43
Заключение.....	44
Библиографический список.....	48
Приложения.....	55

## **Введение**

**Актуальность темы.** В то время, как в нашей стране повсеместно проходят различные преобразования, в обществе весьма актуализируется проблема воспитания растущего поколения, как имеющая высочайшее значения. Проблему действенного физического воспитания детей в наше время определяет социально-экономический результат, который мы получаем от регулярных занятий физическими упражнениями.

На повышение показателей в успеваемости оказывает влияние состояния физического здоровья, физической трудоспособности и подготовленности детей, воспитание морально-волевых свойств учеников. Благодаря всему этому, возрастает и готовность подростков к труду, в том числе и домашнему. Помимо этого уменьшается число пропусков уроков по болезни, что, в свою очередь, приводит к уменьшению числа обращений родителей за больничными листами в связи с необходимостью ухода за ребенком [3].

На Совете при Президенте РФ по развитию физической культуры и спорта министр Д.А.Медведев отметил, что сегодня у восьмидесяти процентов школьников выявлена низкая физическая активность. Две трети из них имеют хронические заболевания и только десять (!) процентов выпускников школ могут по-настоящему считаться здоровыми [54].

Именно поэтому как можно скорее в нашей стране должны быть приняты меры по созданию условий для доступности занятий спортом подавляющему большинству детей и подростков [54].

Однако, в тоже время, повсеместно имеется тенденция значительного сокращения посещаемости учебных занятий по физкультуре практически во всех видах образовательных учреждений [37].

И наоборот, отмечается популярность несистематического, спонтанного подхода растущего поколения к занятиям различными новыми видами спорта, в особенности с экстремальным уклоном [22].

Подростковый возраст - период становления характера человека. Влияние ближайшего окружения и окружающей среды, именно в данный период времени, оказывает на подростков огромное значение [49].

Личность ребенка в процессе ее становления в подростковом возрасте находит выражение в поведении. Когда происходит становление личности ребенка с какими-либо отклонениями, то, зачастую, формируются и развиваются серьезные поведенческие нарушения. Очень часто проблемы в психологическом развитии детей возникают из-за нарушений в эмоциональном-волевом развитии [49].

Согласно статистике: в России именно несовершеннолетними совершается порядка 8 % всех преступлений. К сожалению, немалая часть преступлений совершается именно детьми. Склонность к правонарушениям у подростков часто связана с тем, что подростковый возраст является самым непростым периодом в жизни человека, ведь подростковый период – это, с одной стороны, время колебаний, выбора жизненного пути, расставления приоритетов, формирования собственных жизненных позиций, с другой – время сопротивления существующим правилам, противоречий, внутриличностных и межличностных конфликтов [48].

Подростковый возраст – период, когда влияние семьи на личность ребёнка ослабевает и возрастает влияние окружения и среды. В этот нелегкий период кризисов и становления личности особенно важно понимание, тактичность, любовь и забота со стороны членов семьи. Подростки «группы риска» очень часто проживают в семьях, являющихся в определенном смысле, неблагополучными и как раз в этих семьях процветает социальное сиротство и безнадзорность. Подростки, в итоге, оказываются предоставлены сами себе и «улице», которая в и формирует стереотипы социально неодобряемого поведения.

Несмотря на то, что методы и способы воспитания детей на протяжении многих веков используются приблизительно идентичные,

направленные на формирование и развитие полноценной законопослушной личности, социум сталкивается с тем, что некая часть детей и подростков все равно следует по криминальному пути.

В настоящее время по отношению к миру взрослых среди молодых людей усилился нигилизм, демонстративное и вызывающее поведение, все чаще и в крайних формах оно стало проявляться в виде агрессивности и беспощадности. Среди подрастающего поколения резко увеличилась преступность и аддиктивное поведение. Практически семьдесят процентов преступлений в России совершается лицами не достигших тридцати лет, к сожалению, в их число входят и дети [28].

Все больше возрастает необходимость в совершенствовании воспитательных позиций общества и определение четких критериев воспитания (в том числе и социального) подрастающего поколения. Однако эта проблема в современной социально-педагогической науке и практике проработана на недостаточном уровне. Именно поэтому социальная наука не дает ответа на данный вопрос.

Сложившаяся ситуация приводит к тому, что, возникает противоречие между потребностью социума, в разработке особых условий профилактики попадания детей и подростков в «группу риска», и недостаточностью существования актуальных выполнений данного общественного запроса в современной педагогической науке и практике.

**Объект** исследования — процесс физического воспитания подростков группы риска в условиях военно-спортивной клуба самбо и рукопашного боя «Ястреб».

**Предмет** исследования — внеурочная форма физического воспитания подростков группы риска в условиях военно-спортивной клуба самбо и рукопашного боя «Ястреб».

Предполагалось, что повышение уровня двигательной активности, привлечение к регулярным занятиям физическими упражнениями,

улучшение функционального, психического и психофизического состояния, воспитание морально-волевых качеств личности подростков группы риска возможно за счет оптимизации внеурочной формы физического воспитания в условиях военно-спортивного клуба самбо и рукопашного боя «Ястреб». Это и послужило **гипотезой** исследования.

**Цель:** совершенствование физического воспитания подростков группы риска в условиях военно-спортивного клуба самбо и рукопашного боя «Ястреб».

**Задачи:**

1. Ознакомление с организацией и работой военно-спортивного клуба самбо и рукопашного боя «Ястреб»

2. Изучить программу работы с подростками группы риска в условиях военно-спортивной клуба самбо и рукопашного боя «Ястреб».

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы исследования:**

- Анализ и обобщение научной, научно-методической литературы, отчетной документации;
- Педагогические наблюдения.

**База исследования:** исследовательская работа проводилась в военно-спортивном клубе «Ястреб» молодежного военно-спортивного центра «Патриот» с подростками «группы риска» (12-18 лет) в количестве 30 человек.

## **Глава 1. Теоретические и практические основы физического воспитания подростков «группы риска»**

### **1.1. Сущность понятия «физическое воспитание»**

Если сравнивать физическое воспитание детей по своей сути, то его можно сравнить с фундаментом строящегося здания. Ведь чем прочнее заложен фундамент, тем выше может быть возведена постройка и крепче будут стены. Также и с физическим воспитанием: чем больше забот о физическом воспитании ребенка, тем больших успехов он достигнет и в общем развитии, в учении, и в умении работать и быть полезным для общества [55].

Главной целью физического воспитания является воспитание здорового, активного, оптимистичного, стрессоустойчивого, физически развитого, гармонически, творчески и социально развитого человека [14].

Для решения задач физического воспитания используются различные средства:

- гигиенические факторы;
- естественные силы природы;
- физические упражнения и др.

Правильное использование всех этих средств именно в комплексе, всесторонне воздействует на организм, что, в свою очередь, благоприятно влияет на физическое развитие детей [55].

Как раз в школьный период жизни ребёнка достаточно высока значимость физической культуры и заключается она в создании крепкого фундамента для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, формирования разнообразных двигательных умений и навыков человека на протяжении всей его жизни, что в итоге способствует возникновению объективных предпосылок для полноценного гармоничного развития личности [7].

Без активных физкультурных занятий практически невозможно

полноценное развитие детей школьного возраста. Исследователями было установлено, что низкий уровень двигательной активности серьезно ухудшает здоровье растущего организма ребёнка и ослабляет его защитные силы, а также не обеспечивает полноценное физическое развитие.

Доказано, что пик естественного развития ребёнка, приходится на старший школьный возраст, в связи с чем, основные двигательные способности и функциональные возможности можно эффективно повысить именно в этом возрасте.

Этот период является сензитивным по отношению ко всем двигательным способностям человека. С трудом удастся позднее развить те или иные способности. Кроме того, как раз школьный возраст считается наиболее благоприятным для обучения разнообразным двигательным умениям и навыкам, что позволяет в дальнейшем значительно быстрее приспособляться выполнять освоенные движения в разнообразных условиях двигательной деятельности [7].

В школьном возрасте достигается определенный уровень физической и умственной работоспособности, что в целом позволяет успешно осваивать программный материал теоретических учебных дисциплин и физкультурных программ обучения.

Эффективным средством против пассивного времяпрепровождения является рациональное использование досуга, со включенными в него элементами физической культуры. Данный вид деятельности позволяет исключить негативную тягу к антисоциальным поступкам, например таким как: хулиганство, употребление алкоголя, курение табака и т.п. И наконец, в период бурного развития организма физкультурная активность в существенной степени облегчает решение общеобразовательных задач: нравственных, трудовых, эстетических.

Только при условии строгого учета возрастных и индивидуальных психофизиологических особенностей, характерных для определенных этапов



развития детей возможно конструктивное решение вопросов организации и применения методики продуктивного проведения занятий, правильного выбора средств, нормирование физических нагрузок, оптимального соотношения умственной и физической деятельности [23].

Ребенок не является уменьшенной копией взрослого человека, поэтому в процессе физического воспитания следует учитывать основные закономерности развития детского организма, ведь процесс развития ребенка подчинен общим закономерностям:

- неравномерность темпов роста и развития;
- гетерохронность роста и развития отдельных органов и систем организма;
- обусловленность роста и развития половыми особенностями детей;
- биологическая надежность функциональных систем;
- обусловленность процессов роста и развития генетическими средовыми факторами;
- акселерация физического и физиологического развития организма.

В чередовании периодов плавного и ускоренного развития проявляется неравномерность темпов роста и развития организма. Детский организм в период бурного роста очень чувствителен к неблагоприятным факторам внешней среды и, прежде всего, к ограничению его двигательной активности. Такая закономерность обуславливается тем, что периоды ускоренного развития сочетаются со значительной активизацией энергетических и обменных процессов в организме, что, в свою очередь, требует активизации двигательной деятельности. В школьные годы наибольший скачок роста наблюдается у детей шести - семи лет и в период полового созревания одиннадцати - четырнадцати лет [42].

На фоне общей неравномерности темпов роста и развития отдельные дети опережают или отстают от своих сверстников. Опережающие (акселераты) встречаются реже, чем «отстающие» и, как правило, к моменту

окончания развития те и другие выходят примерно на один уровень [33].

Дети с отклонениями темпов роста и развития нуждаются в строгом дифференцированном подходе. Они зачисляются в специальные подготовительные группы, так называемые группы здоровья, но не смотря ни на что систематические физические упражнения способствуют их гармоническому росту и развитию.

Нормой считаются различия между биологическим и календарным возрастом в пределах 1,5 – 2 лет.

Следует различать внутригрупповую акселерацию от эпохальной. Внутригрупповая акселерация - это ускоренное развитие по сравнению с современными детьми, а эпохальная по сравнению со сверстниками прошлых лет. Наиболее ярко эпохальную акселерацию можно проследить в подростковом возрасте. Ускоренный рост и развитие сопровождаются, как правило, увеличением мышечной силы и более ранним созреванием ряда физиологических функций [55].

Гетерохронность хорошо прослеживается в развитии двигательной функции. В период школьного обучения с разной интенсивностью развиваются основные показатели двигательной функции – сила, быстрота, выносливость и ловкость.

Прирост мышечной силы с 7 до 16 лет составляет 260 % и наиболее выражен он в первые 2–3 года после пубертатного скачка роста. У девочек мышечная сила достигает своего максимума раньше, чем у мальчиков. Девочки достигают этого уровня к пятнадцати, а мальчики только к восемнадцати годам [52].

Возрастное развитие выносливости имеет особое значение. Возраст детей с восьми до десяти лет считается наиболее благоприятным периодом для развития выносливости, так как в это время очень высока чувствительность к выполнению малоинтенсивных физических упражнений. С 12 до 15 лет эффективность этих упражнений снижается. Выносливость

продолжает расти, в среднем, до 20–30 лет. При бурном развитии выносливости наблюдается отставание в развитии силы, и наоборот [55].

К началу школьного обучения уже достаточно развиты точность движений, ловкость и быстрота, а к 13–14 годам дети достигают высокого уровня развития этих качеств и совершенствуются до пятнадцати лет.

Таким образом, окончательное формирование различных органов и систем организма происходит не равномерно: развитие двигательного анализатора заканчивается в основном к 13–14 годам, развитие скелетных мышц продолжается значительно дольше, функция доставки кислорода к работающим мышцам достигает зрелости к 16–17 годам [14].

Половые различия в развитии функциональных систем (особенно мышечной, дыхательной, сердечнососудистой, физической работоспособности) заключаются в том, что у мальчиков школьного возраста эти показатели выше, чем у их сверстниц. Поэтому уже с шести лет необходим дифференцированный подход при определении характера и интенсивности нагрузок. В настоящее время стабилизация роста у девушек относится к 16–17 годам, а у юношей к 18–19 годам [52].

Уже в младшем школьном возрасте могут применяться относительно большие нагрузки, так как в этот период потенциальные возможности биологических функциональных систем очень высоки. Использовать высокие нагрузки следует с особой осторожностью несмотря на большой запас прочности систем, который рассчитан на самосохранение организма в критических ситуациях. Очень важно учитывать при этом функциональные возможности организма и физическую подготовленность [7].

На процессы роста и развития значительное влияние оказывают генетические и средовые факторы. Генетическая программа предопределяет темпы роста и развития, порядок созревания отдельных систем и органов, их биологическую надежность. Однако влияние внешней среды вносит существенные коррективы в данные программы. Уровень двигательной

активности можно отнести к наиболее существенным факторам влияния внешней среды. Оптимальный режим двигательной активности способствует гармоничному развитию, а недостаточная двигательная активность (гипокенизия) или избыточная (гиперкинезия) оказывают отрицательное воздействие. Колебания между данными величинами считаются оптимальными и оказывают благоприятное воздействие на организм [55].

Таким образом, физические нагрузки являются мощным биологическим регулятором правильного роста и развития детей. Норма двигательной активности выражается общим числом суточных локомоций и общей продолжительностью двигательного компонента в режиме дня школьника [55].

**Таблица 1. Нормы суточной активности (гигиенические) в детском и подростковом возрасте**

Возрастные группы	Локомоции (тыс. шаг)	Продолжительность двигательного компонента (ч. в сутки)
7–10 лет	15–20	4–5
11–14 лет	18–25	3,5–4,5
15–17 лет (юноши)	25–30	3–4
15–17 лет (девушки)	20–25	3–4,5

Недостаток двигательной активности может привести к тому, что у школьника разовьется противоестественная в его возрасте малоподвижность или неподвижность, которая часто удобна родителям и воспитателям, а для ребенка чревата патологическими и практически необратимыми изменениями в организме.

Специалистами в области гигиены установлено, что двигательная активность учащихся в общеобразовательных школах (при традиционном двигательном режиме) составляет 50-60% естественной потребности в движениях. Дефицит возникает у половины 6-7 летних школьников, у 60% 9-

ти и 12-ти летних и у 70% школьников старшего возраста. Два-три урока физической культуры в неделю могут компенсировать лишь 10-20 % гигиенической нормы движений [7].

Занятия, проводимые на свежем воздухе, естественно имеют большое значение в организации двигательного режима. Они оказывают наиболее благоприятное влияние на работоспособность и здоровье детей [7].

Основными средствами физического воспитания являются физические упражнения. Они позволяют формировать жизненно важные умения и навыки, развивать физические способности, повышать адаптивные свойства организма, восстанавливать ранее утраченные его функции. Возникновение комплекса физических упражнений уходит корнями в далекое прошлое. Они были непрерывно связаны с удовлетворением человеком жизненно важных инстинктов и потребностей в пище, жилье, тепле, продолжении рода, в движении и т.д. [14].

Развитие и создание комплексов физических упражнений не прекращается. В настоящее время создаются новые системы развития двигательной активности ребенка, направленные на дальнейшее развитие его физических навыков.

Физические упражнения - это основное средство физического воспитания. Они используются для решения комплекса оздоровительных и воспитательных задач, входят в комплекс мер, необходимых для всестороннего развития личности ребенка. Чрезвычайно эффективным средством профилактики и коррекции психофизического состояния организма являются именно физические упражнения [14].

В практике физического воспитания широко используются физические упражнения из следующих разделов школьной программы.

#### 1. Гимнастика.

Основная гимнастика в наибольшей степени обеспечивает общую физическую подготовку, а также является школой двигательной культуры,

так как формирует у детей способность управлять своими движениями координировано, точно и красиво. Большое разнообразие упражнений, отнесенных к основной гимнастике, позволяет успешно решать образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи. Любое упражнение гимнастики можно легко дозировать по основным параметрам нагрузки (по объему, интервалам отдыха и интенсивности). Именно поэтому она обладает большими педагогическими возможностями.

## 2. Легкая атлетика.

Арсенал основных средств из раздела легкой атлетики составляют самые распространенные и жизненно важные упражнения в ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Средства легкой атлетики являются великолепным, всесторонне развивающим фактором, так как с их помощью можно совершенствовать все двигательные способности, многие функции организма, прежде всего сердечнососудистую и дыхательную системы. Кроме того, легкоатлетические упражнения легко поддаются точной дозировке нагрузки.

## 3. Ходьба на лыжах.

Этот вид двигательной деятельности является очень эффективным прикладным, развивающим и оздоровительным средством физического воспитания. При ходьбе на лыжах работают буквально все мышечные группы и системы организма: функционируют сердце, кровообращение, дыхание. Физическая нагрузка легко дозируется по объему и интенсивности. Поэтому не случайно лыжная подготовка включена в программы физического воспитания образовательных учреждений.

## 4. Плавание.

Одним из видов физических упражнений, имеющих широкое воздействие на организм человека благодаря необычной внешней среде (воде), является плавание. Во время плавания человек находится в горизонтальном положении и в состоянии невесомости, что, в свою очередь,

позволяет разгрузить позвоночник, расслабить многие мышцы и ощутить легкость движений. Одновременно в непрерывно чередующиеся гребковые движения вовлекаются почти все мышцы тела человека, многие из которых в обычных условиях практически бездействуют. Такая всесторонняя мышечная нагрузка активизирует жизнедеятельность различных органов человека и обменные процессы в его организме. Плавание является замечательным средством тренировки дыхания.

Во время плавания поток необычных раздражителей устремляется к мозгу, снимает физическое и нервное напряжение, способствует восстановлению сил, придает заряд бодрости и энергии.

Вода обычно имеет более низкую температуру, чем тело человека. Поэтому она оказывает закаливающее воздействие на организм.

## 5. Игры.

Характерной чертой игр является ярко выраженная роль движений в содержании игры (бега, прыжков, бросков, передач и ловли мяча, сопротивления и др.). Двигательные действия направляются на преодоление различных трудностей и препятствий, встающих на пути достижения цели игры. Кроме того, в играх закрепляются и совершенствуются естественные движения и отдельные умения и навыки, которые приобретены на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, лыжной подготовке и так далее.

Педагогическая ценность игр заключается в том, что они оказывают комплексное воздействие на все физические и духовные функции человека одновременно. Недостаток игры как средства и метода физического воспитания состоит только в том, что физическая нагрузка в игре не поддается точной и индивидуальной дозировке. Поэтому игры подбираются с учетом физической подготовленности и двигательного опыта учащихся [14].

Важными средствами физического воспитания, позволяющими оптимизировать воздействия физических упражнений на организм человека, являются естественные силы природы (солнце, воздух, вода) и гигиенические

факторы, применяемые в комплексе с физическими упражнениями.

Закаливание солнцем, воздухом, водой оказывает благоприятное влияние на физическое развитие, здоровье, общую работоспособность растущего организма.

Среди гигиенических факторов, содействующих укреплению здоровья, стимулирующих развитие адаптивных свойств организма, выделяют:

- оптимальное чередование различных видов деятельности (учения, труда, физической культуры, отдыха, режимов сна, питания);
- соблюдение правил личной и общественной гигиены (уход за своим телом, санитарно-гигиеническое состояние мест занятий, инвентаря и т.д.).

В системе физического воспитания школьников применяются разнообразные формы построения занятий физическими упражнениями. Они могут проводиться как в школе, так и в системе внешкольных учреждений и непосредственно в семье [17].

Формы занятий физическими упражнениями в школе:

#### 1. Урок физической культуры.

Основной формой занятий физическими упражнениями в школе является урок физической культуры. По сравнению с другими формами физического воспитания урок физической культуры имеет ряд преимуществ, так как он:

- а) является самой массовой формой организованных, систематических и обязательных занятий школьников;
- б) проводится на базе научно обоснованной государственной программы, рассчитанной на длительные сроки обучения;
- в) осуществляется под руководством педагога при учете возрастно-половых и индивидуальных особенностей школьников;
- г) содействует всестороннему и гармоничному физическому совершенствованию всех учащихся вне зависимости от их двигательных способностей, спортивных результатов, распределения на медицинские



группы и т.д.

Уроки физической культуры в общеобразовательной школе проводятся 3 раза в неделю по 40-45 минут каждый.

2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня. В процессе проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий решаются следующие задачи: активизация двигательного режима в течение учебного дня и внедрение физической культуры в повседневный быт школьников; поддержание оптимального уровня работоспособности в учебной деятельности; укрепление здоровья и совершенствование культуры движений; содействие улучшению физического развития и двигательной подготовленности учащихся; овладение навыками самостоятельных занятий физической культурой. К физкультурно-оздоровительным мероприятиям относят несколько разновидностей (форм) занятий.

Целью утренней гимнастики является то, что она способствует организованному началу дня, улучшению самочувствия и настроения, повышению работоспособности учащихся на первых уроках. Основой гимнастики служат комплексы из 7-9 физических упражнений динамического характера, воздействующих на различные мышечные группы, выполняемые в течение 6-7 минут (в младших классах – не более 5-6 минут). Комплексы упражнений обновляются через каждые две-три недели, то есть 2-3 раза в четверти. Хорошо, если утренняя гимнастика проводится на открытом воздухе, а при неблагоприятной погоде в помещении. Если утренняя гимнастика проводится в школе до начала занятий, то учитель физической культуры осуществляет общее руководство, а учителя-предметники, ведущие первый урок в данном классе помогают ему в процессе организации и проведения утренней гимнастики.

Целью физкультминуток и физкульт - пауз на уроках является снятие утомления, повышение продуктивности умственной или физической работы, предупреждение нарушения осанки, переключения внимания.

Физкультминутки проводятся на уроках при появлении первых признаков утомления (нарушения внимания, снижения активности и т.п.) чаще всего под руководством учителя. Время начала физкультминутки определяет педагог, проводящий урок. Комплексы физкультминуток состоят из 3-5 упражнений (потягивания, прогибания туловища, наклоны, приседания с различными движениями руками), которые повторяются от 4 до 6 раз. Продолжительность выполнения комплекса упражнений одна-две минуты.

В старших классах проводятся физкульт-паузы во время занятий в учебно-производственных мастерских (на уроках труда).

Хорошим средством активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления работоспособности учащихся в процессе учебного дня являются игры и физические упражнения на удлиненных переменах. Важными условиями проведения физических упражнений и игр на перемене являются наличие хорошо заранее подготовленных мест занятий, достаточное количество инвентаря и оборудования. Как правило, во всех играх дети участвуют добровольно, по желанию [23].

Ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня (спортивный час) направлены на решение следующих задач:

- укрепление здоровья;
- закаливание организма учащихся;
- повышение уровня физической и умственной работоспособности;
- поддержание ее устойчивости на протяжении всего учебного года;
- совершенствование двигательных умений и навыков, изученных на уроках физической культуры;
- формирование умений и воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями [14].

Физкультурные занятия в группах продленного дня, как правило, проводятся на свежем воздухе. В отличие от уроков физической культуры они не регламентируются так строго по структуре и времени. Распределение

времени выполнения различных упражнений и игр зависит от климатических условий, материальной базы и подготовленности детей. Каждое занятие состоит из трех частей.

1-ая часть - подготовительная (10-15 мин), она состоит из построения, разновидностей ходьбы, медленного бега, общеразвивающих или подготовительных упражнений.

2-ая часть - основная (от 30 до 60 минут, в зависимости от общего времени занятия). Она содержит в себе подвижные игры и эстафеты, спортивные развлечения, а также самостоятельную двигательную деятельность (игры, физические упражнения).

3-я часть - заключительная (5-7 мин). В основном она направлена на организованное окончание занятий, включает общее построение, спокойную ходьбу, малоинтенсивные подвижные игры, игры на внимание.

При такой структуре занятия обеспечивается постепенное нарастание физической нагрузки в начале его и постепенное снижение к концу. Организация физкультурных занятий возлагается на воспитателей групп продленного дня [33].

Физическое воспитание в значительной мере осуществляется в форме неурочных занятий. Наиболее распространенными являются: утренняя гимнастика, гимнастика до занятий в школе, физкультурные паузы и минутки, развлечения, игры, туристские походы, соревнования и др. Эти занятия могут быть как эпизодическими (например, походы, спортивные развлечения, соревнования), так и систематическими (утренняя и вводная гимнастика, физкультурные минутки и паузы, прогулки и др.).

Неурочные формы играют вспомогательную роль в решении задач физического воспитания и дополняют уроки. Однако нередко они приобретают вполне самостоятельное значение, полностью обеспечивая физкультурные потребности определенных контингентов населения.

Неурочные формы занятий являются весьма вариативными, а потому и

более доступными для широких масс населения. Их могут использовать отдельные лица в виде индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями, а также группы различной численности.

Чаще всего неурочные формы характеризуются относительно ограниченным содержанием и упрощенной структурой (оздоровительный бег, гигиеническая гимнастика, физкультминутки и т. п.), но требуют проявления личной инициативы и самостоятельности.

Основной целью таких занятий является активный отдых, восстановление и укрепление здоровья, сохранение или повышение работоспособности, развитие двигательных способностей, совершенствование в спортивных движениях. Занятия неурочного типа чаще всего относятся к сфере оздоровительной физической культуры.

В группе неурочных форм, проводимых как специалистами, так и самими занимающимися можно выделить три блока занятий:

1) Малые формы. К ним относятся: утренняя гимнастика, вводная гимнастика, физкультпауза, физкультминутка, микропауза. Эти формы используются для оперативного управления физическим состоянием и, как правило, не решают задач развивающего, тренирующего характера в силу их кратковременности.

Типичными признаками малых форм являются:

- узкая направленность деятельности;
- сравнительно непродолжительное время, затрачиваемое на занятия;
- практически невыраженная структура;
- невысокий уровень физических нагрузок.

2) Крупные формы включают в себя занятия, связанные с решением задач тренировочного, оздоровительно-реабилитационного или рекреационного характера. К ним можно отнести любое самостоятельное тренировочное занятие (занятие атлетизмом, аэробикой, шейпингом, ушу, бег, ходьбу на лыжах, турпоходы, массовые игры и т.п.);

3) Соревновательные формы образуются системой официальных и неофициальных соревнований типа прикидок, отборочных соревнований, первенств или чемпионатов, контрольных соревнований или зачетных занятий, то есть теми формами физкультурно-спортивной деятельности, где определяется в соревновательной борьбе победитель, место, физическая или техническая подготовленность, сдается требуемый зачет или норматив.

К внеклассным формам физического воспитания школьников относятся:

- спортивные секции по видам спорта;
- секции общей физической подготовки;
- секции ритмической и атлетической гимнастики;
- школьные соревнования;
- туристские походы и слеты;
- праздники физической культуры;
- дни здоровья, плавания и т.д.

Цель внеклассных форм занятий состоит в том, чтобы: а) содействовать успешному и полному овладению материала программы по предмету «Физическая культура»; б) удовлетворять интересы школьников к занятиям массовыми видами спорта и на этой основе выявлять детей, имеющих хорошие способности к занятиям определенными видами спорта; в) обеспечивать здоровый, активный, содержательный отдых. Содержание занятий в различных формах внеклассной работы определяется с учетом возраста, пола и интересов школьников [52].

Формы проведения занятий физическими упражнениями в системе внешкольных учреждений:

В нашей стране функционирует широкая сеть внешкольных учреждений различного типа, призванная заниматься развитием физической культуры и спорта среди школьников в свободное от учебных занятий время. Внешкольные спортивные, воспитательно-оздоровительные и культурно-

оздоровительные учреждения включают в себя разнообразные формы организации физического воспитания детей школьного возраста [3].

1. Систематические занятия избранным видом спорта в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ) или специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва (СДЮШОР).

2. Занятия в физкультурно-оздоровительных центрах.

3. Физкультурные мероприятия в летних и зимних оздоровительных лагерях. Основными задачами направленного использования физической культуры в лагере являются организация активного отдыха, физическая подготовка школьников, укрепление их здоровья. Особое внимание уделяется обучению плаванию, различным способам передвижения на лыжах, туризму и спортивному совершенствованию учащихся в различных видах спорта. Основные формы и содержание работы: утренняя гигиеническая гимнастика; физкультурные оздоровительные мероприятия (прогулки, водные и воздушные процедуры и т.п.); занятия в общелагерных спортивных секциях; ежедневные занятия по плаванию; спортивные соревнования, спартакиады.

4. Разнообразные физкультурно-оздоровительные мероприятия в парках культуры и отдыха, на детских площадках, лыжных базах, лодочных станциях и в других местах массового отдыха.

5. Занятия физическими упражнениями, спортивные развлечения и соревнования по месту жительства или в физкультурно-спортивных клубах (ФСК).

6. Учебно-тренировочные и массово-оздоровительные занятия в туристских лагерях (на туристско-экскурсионных базах) [3].

Для более полного удовлетворения индивидуальных физкультурных и спортивных интересов и запросов подрастающего поколения используют различные формы организации физического воспитания, которые представляют собой широкий диапазон форм и видов физкультурных и спортивных занятий, проводимых во внешкольных спортивных и культурно-

оздоровительных учреждениях.

Наиболее распространены такие формы физического воспитания детей школьного возраста в семье как:

1) утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка);  
2) физкультурные минутки (пауза) во время выполнения домашних заданий. Проводятся после 30-35 минут непрерывной работы со школьниками младшего возраста и через 40-45 минут работы со школьниками среднего и старшего школьного возраста;

3) индивидуальные занятия различными физическими упражнениями в домашних условиях:

- силовая (атлетическая) гимнастика;
- оздоровительная аэробика (танцевальная аэробика, шейпинг);
- стретчинг, калланетика и др.;

4) активный отдых на свежем воздухе в свободное от уроков и выполнения домашних заданий время. Он включает в себя прогулки, катание на велосипеде, купание, ходьбу на лыжах, разные игры и др. Суммарное время его продолжительности в режиме дня от 1,5 до 3 часов;

5) участие совместно с родителями в различных соревнованиях-конкурсах (типа «Мама, папа, я - спортивная семья») и викторинах;

6) семейные походы (пешие, лыжные, велосипедные, водные) в выходные дни и в каникулярное время совместно с родителями.

Термин «физическая культура» очень часто сочетается (и даже заменяется) с термином «спорт». Спорт, в большей своей части, входит в состав физической культуры, а конкретно в той части, которая включает большинство современных видов спорта, являющихся высокоактивными видами двигательной деятельности, приводящей при определенных условиях к выдающимся показателям физического совершенства индивида. Но спорт, в целом, не поглощается понятием «физическая культура» [14].

Термин «спорт» не однозначен, первоначально он означал нечто вроде

забав и развлечений, которые сочетались с отдыхом и включали в себя элементы состязания.

В специальной терминологии современности используют узкое и широкое его определение. В узком смысле: спорт представляет собой непосредственно соревновательную деятельность. В широком смысле понятие «спорт» включает в себя и соревновательную деятельность, а также процесс подготовки к достижениям в ней, а также специфические взаимоотношения, возникающие на основе этой деятельности [3].

Система подготовки спортсмена - совокупность методических основ, организационных форм и условий тренировочно-соревновательного процесса, оптимально взаимодействующих между собой на основе определенных принципов и обеспечивающих наилучшую степень готовности спортсмена к высоким спортивным достижениям.

Система подготовки спортсмена включает в себя четыре крупных блока:

- систему отбора и спортивной ориентации;
- спортивную тренировку;
- систему соревнований;
- внутренировочные и внесоревновательные факторы оптимизации

транировочно-соревновательного процесса.

Спортивная тренировка – является основной формой подготовки спортсмена, которая представляет собой специализированный педагогический процесс, построенный на системе упражнений и направленный на управление спортивным совершенствованием спортсмена, обуславливающий его готовность к достижению высших результатов [3].

От преподавателя (тренера) во многом зависит формирование личности его учеников. Критерии педагогического мастерства формируются из совокупности деловых и личных качеств преподавателя (тренера).

Преподавателя физической культуры (тренер по спорту) должен



обладать важными деловыми качествами: знать свое дело, уметь обучать движениям и развивать двигательные способности, уметь организовывать коллектив и находить подход к ученикам, уметь наблюдать и учитывать результаты учебно-воспитательного процесса, уметь воспитывать своим предметом, быть культурным и понимать гуманные основы воспитания [27].

К основным личным и общечеловеческим качествам преподавателя (тренера), относятся: трудолюбие, гибкость ума, творческая активность, бескорыстие и честность, требовательность, принципиальность, выдержка, скромность, внутренняя культура [27].

Внешний вид тренера (учителя физической культуры) привлекает внимание учащихся подтянутостью, стройностью, изящными и ритмичными движениями, физической силой и выносливостью, смелостью, мужеством, высокими волевыми качествами, большим мастерством в выполнении упражнений [27].

Спортивные тренировки и соревнования предполагают частые контакты тренера и его подопечных, поэтому важно возникновение взаимопонимания, уважительного отношения друг к другу. Когда юные спортсмены проникаются к тренеру доверием и уважением, постоянно чувствуют его помощь, поддержку и руководящую, направляющую роль учителя, тогда и достаточно скоро юные спортсмены показывают достойные результаты.

Труд специалиста по физической культуре имеет творческий характер ведь в его профессиональной деятельности мало стандартных, консервативных положений. Зачастую он действует в нестандартных ситуациях, которые требуют умелого маневрирования средствами и методами в соответствии с общими принципами, целями и конкретными задачами. Он должен уметь соотносить все это с неодинаковой степенью подготовленности своих воспитуемых, с их возрастом, способностями и возможностями. Как дирижеру огромного оркестра, специалисту по

физической культуре, одновременно руководя всеми, необходимо в то же время видеть и ежеминутно, сообразно с обстановкой, руководить обучением, воспитанием, образованием, настроением, вниманием, мотивами, поступками, поведением каждого занимающегося. Творческий характер его труда заключается в том, что он может быть готовым найти выход из любой сложившейся обстановки, уметь принимать нестандартные решения, находить оригинальные и остроумные аргументы, уметь организовать людей и руководить ими в сложных условиях [11].

Чтобы обеспечить подлинно творческий характер своего труда, специалисту необходимо быть эрудированным человеком, обладать обширными и глубокими знаниями в своей специфической области знаний и во многих смежных областях [27].

## **1.2. Теоретические и практические основы работы с подростками «группы риска»**

Личность ребенка, в соответствии с гуманистической направленностью развития современного общества и образования должна быть в центре всех педагогических усилий. Нормативные документы (Конвенция ООН о правах ребенка, федеральные законы «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации», «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации», «Об образовании» и др.) указывают на то, что все дети, включая детей с особенностями в развитии, имеют равные права на получение качественного образования и воспитания, а так же на полноценную жизнь в будущем. Однако на практике, зачастую, мы видим обратную ситуацию, которая заключается в том, что многие права «трудных» детей ущемляются [49].

Именно по принципу оказания поддержки в трудной, кризисной ситуации должна строиться работа с детьми группы риска - она всегда должна предполагать два направления: оказание помощи ребенку и

изменение отношений в семье [48].

В связи с этим необходимо взаимодействие специалистов по оказанию комплексной социальной помощи и поддержки детям группы риска. Иногда приходится констатировать тот факт, что оказание помощи детям и их семьям специалистами разных учреждений на всех уровнях зачастую проводится параллельно, а не комплексно, что оказывается малоэффективным и не дает ожидаемого положительного результата. В первую очередь сами специалисты должны быть заинтересованы в максимальном подключении всех общественных ресурсов для помощи детям, которые волею судьбы (а чаще - волею родителей) оказываются в группе социального риска.

Специалисты, оказывающие помощь и поддержку детям и подросткам группа риска, очень часто испытывают большие затруднения в работе с неблагополучными семьями, в которых живут эти дети. Как правило, члены семей неохотно идут на контакт со специалистами, либо откровенно их боятся. Но так как семья, в большинстве случаев, является провоцирующим фактором отклоняющегося поведения детей и подростков, а также влияет на особенности развития личности ребенка, специалистам необходимо не оставлять попыток наладить контакт с семьей и привлечь всех членов семьи и ее ближайшее окружение для решения проблем ребенка [28].

Для этого необходимо восстановить и раскрыть воспитательный потенциал семьи, поскольку доказано, что ни одно государственное учреждение (детский дом, интернат, приют, кризисный центр и т.д.) не сможет заменить ребенку его семью, и поэтому следует направить все усилия специалистов на социальную, психологическую, педагогическую реабилитацию семьи.

В начале XXI века большую актуальность приобретает проблема организации эффективной социально-педагогической поддержки детства, то есть страхования рисков детства в системе образования. Однако на

общегосударственном уровне социально-педагогическая поддержка пока еще не является системой страхования рисков. Очевидно, что положение, при котором на федеральном уровне отсутствует система страхования образовательных рисков детей, подростков и молодежи, в то время как сами дети группы риска в системе образования уже составили статистическую норму, не может считаться позитивным [28].

Необходимо совершенствование системы социально-педагогической поддержки детей группы риска, страхования образовательных рисков детей, т.к. в постоянно меняющихся социальных условиях ранее принятые стандарты социальной работы с детьми группы риска устаревают, становятся уже малоэффективными. Следует отметить, что данная система должна встраиваться в единое образовательное пространство Российской Федерации как одна из главных координат этого пространства.

Единое образовательное пространство Российской Федерации в аспекте страхования образовательных рисков детей подростков и молодежи (социально-педагогической поддержки детей группы риска) может быть охарактеризовано такими принципами, как:

- приоритет общечеловеческих ценностей;
- гуманистический характер образования;
- приоритет жизни и здоровья человека;
- общедоступность образования;
- адаптивность системы образования к уровням подготовки и особенностям индивидуального развития обучающихся и воспитанников;
- защита обучающихся от перегрузок и сохранение их психического и физического здоровья;
- обеспечение на всей территории Российской Федерации ряда существенных качеств общего образования: академическая мобильность обучающихся и право выбора ими образовательного учреждения;
- преемственность образовательных программ общего образования,

обеспечивающая с одной стороны возможность продолжения обучения на всех ступенях общего образования, а с другой доступность получения профессионального образования.

На уровне Российской Федерации решаются важнейшие политические, управленческие и, одновременно, научно-теоретические вопросы:

- являются ли риски в системе образования нормой, и, следовательно, объектом управления, или они не более чем помехи в развитии образования и подлежат устранению;

- должно ли общее образование ориентироваться на нормативы здорового ребенка конца XIX - первой половины XX века, или оно призвано учитывать реальности сегодняшнего дня;

- требуется ли системное внедрение в практику массовой школы методов коррекционно-реабилитационного образования и инновационных технологий социально-педагогической поддержки детства? [48].

В целом, ситуацию с социально-педагогической помощью и поддержкой, сложившуюся в Российской системе образования в течение 90-х годов XX в., можно охарактеризовать как достаточно противоречивую. В результате ряда мер, принятых на федеральном уровне и в части регионов, а также активной адаптационной деятельности многих учебных заведений всех ступеней образования наметились и развиваются позитивные тенденции в развитии социально-педагогической поддержки детей группы риска на региональном уровне.

Отдельные элементы обновления системы образования появились уже во второй половине 80-х годов XX в. При этом они были отмечены неравномерностью, малой управляемостью, которая усугубилась в процессе разрушения институтов плановой экономики в 1990-1992 гг.

В настоящее время наметились признаки выхода из кризиса. Осуществляется перераспределение функций органов государственного управления системой образования на федеральном и региональном уровнях:

происходит реальная регионализация подсистем социально-педагогической помощи и поддержки детей группы риска; закладываются основы государственно-общественного управления этими подсистемами, прежде всего на региональном уровне:

- сокращается функция прямого директивного администрирования со стороны органов управления;

- укрепляется автономия учреждений образования, как общеадаптивных, так и специализированных на различных формах социально-педагогической помощи (расходование внебюджетных средств, формирование учебных программ, выбор методов обучения);

- практически во всех регионах имеются прецеденты реализации на практике права финансовой и хозяйственной самостоятельности образовательных учреждений, в том числе общеадаптивных и специализированных, создаются попечительские советы учебных заведений, профессиональные объединения, родительские ассоциации;

- структура образовательных услуг, предоставляемых адаптивными и специализированными на различных формах социально-педагогической помощи учреждениями, более гибко реагирует на объективные потребности, субъективные запросы учащихся и требования рынка труда.

В данной связи необходимо подчеркнуть, что проблема защиты детства в региональной системе образования многомерна и многоаспектна. В органах управления образованием происходит серьезное переосмысление накопленного опыта осуществления государственной образовательной политики в Российской Федерации и региональная корректировка ее целей, приоритетов и механизмов с учетом новых реалий. Ведь без глубокого и всестороннего анализа макросоциальных процессов вряд ли будет эффективной реализация долгосрочной стратегии образования, одной из важнейших сторон которой выступает социально-педагогическая защита детства.

В настоящее время в различных регионах осуществляется значительное продвижение в направлении организации социально-педагогической профилактики негативных социальных явлений детей «группы риска» как системы. Это особенно существенно, поскольку эффективной системы защиты детства на общегосударственном федеральном уровне пока нет.

По факту, в каждом отдельном регионе страны действует свой механизм профилактики отклоняющегося поведения детей и подростков, реализуются вариативные модели. Такой механизм стихийно сложился из ранее существовавших форм профилактики детской и подростковой преступности, защиты материнства и детства, социального вспомоществования, с одной стороны, и ряда медицинских, психолого-педагогических, экономико-юридических элементов страхования рисков детства, подростничества и юности, возникших в новой, уже постсоветской образовательной сфере с другой.

Таким образом, основная отличительная особенность детей группы риска заключается в том, что формально юридически они могут считаться детьми, не требующими особых подходов (у них есть семья, они посещают обычные образовательные учреждения), но фактически в силу от них независящих причин различного характера, эти дети оказываются в ситуации, когда не реализуются в полной мере базовые права, закрепленные Конвенцией ООН о правах ребенка и другими законодательными актами, права на уровень жизни, необходимой для их полноценного развития, и права на образование [49].

Школьники с отклонениями в поведении воспитываются в таких семьях и условиях, которые являются неблагоприятными для их социализации. Для того чтобы социальное воспитание таких детей было успешным, представляется целесообразным учитывать тот факт, что они требуют особого педагогического подхода. При осуществлении педагогического воздействия на ребенка целью формирования у него

социальных механизмов, которые позволят ему превратиться в полноценную личность, нельзя забывать, что ребенок растет и воспитывается в семье, которая является важнейшей воспитательной средой. Работая с ребенком, в той же мере нужно работать и с семьей, т.к. нельзя рассматривать ребенка отдельно от его семьи и рассматривать семью отдельно от личности ребенка.

Основными задачами профилактической работы являются:

- восстановление нормальных позитивных интересов несовершеннолетнего;
- развитие нормального общения;
- развитие чувства социальной ответственности и дисциплины.

Для достижения поставленных задач «перевоспитания» подростков важно составить социальный, психологический, моральный «портрет» каждого ребенка, который покажет прежде всего позитивные моменты в образе жизни подростка, их устойчивости, а также его потребности, интересы, склонности. Изучается «жизненный» опыт ребенка, конкретные факторы среды, провоцирующие склонность к правонарушениям, оценивается его готовность к восприятию оказываемого на него воспитательного воздействия и отношение к общественно полезным ценностям. Обращается внимание на возможности семьи в перевоспитании и исправлении поведения несовершеннолетнего. Специалисту необходимо оценить и предсказать роль семьи в процессе «перевоспитания» если родители не в силах управлять стремлениями своего ребенка и допускают развитие у него чрезмерных претензий, появление элементов пренебрежения к нормам общественной жизни. Необходимо либо включить семью в процесс исправления поведения подростка, либо, если речь идет об устойчивых вредных влияниях внутри семьи и не видна возможность исправления ситуации внутри семьи, то лучше изъять подростка из этой среды [68].

Специалист разрабатывает программу индивидуального сопровождения ребенка и его семьи (индивидуальный развивающий



маршрут) и далее специалистом прогнозируется возможный результат работы с данным несовершеннолетним, выделяются трудности, определяется продолжительность работы. Выбрать социально приемлемый путь для подростка «группы риска» - это значит переключить его энергию и внимание на другие общественно полезные ценности, прекратить социально негативное воздействие среды и окружения, помочь создать благоприятные условия для правомерного поведения с реальным изменением внешней среды. Критерием социально-педагогического прогнозирования служит отношение подростка «группы риска» к труду, учебе, семье, товарищам, участие в общественной и культурно-воспитательной работе и т. д. [68].

Методы индивидуальной профилактики подбираются с учетом ведущей сферы деятельности ребенка. В индивидуальной профилактике могут применяться методы стимулирования и торможения, которые по своему содержанию значительно шире, чем традиционные методы поощрения и наказания [49].

Стимулирование включает в себя одобрение, похвалу (авансирование похвалы), поощрение, благодарность, награду, доверие и т.д. Поощрять надо лишь те действия и поступки подростков, которые требовали от них проявления воли и трудолюбия, а не те, которые они совершили без особой затраты сил и времени [49].

Торможение выражаются в виде порицания, предупреждения, то есть повышенных требований к личности подростка и включают в себя особую форму общественного требования к поведению человека, в которой одновременно дается и осуждение того, что сделано неправильно, и рекомендации, как поступать в дальнейшем, а также предупреждение на будущее в целях предотвращения возможного рецидива.

Поведение несовершеннолетнего нельзя рассматривать вне связи с формированием привычки тормозить себя. Торможение нужно человеку повседневно. Оно должно быть воспитано, оно должно превратиться в

привычку, выражаться в каждом физическом и психическом движении, в особенности проявляться в спорах и ссорах. В целом торможение призвано выполнять три основные функции: помочь осознать свои недостатки, понять их нетерпимость, устранить эти недостатки саморегулированием поведения [68].

В профилактической работе важно определить средства, которые соответствуют целям и учитывают особенности личности подростка, а также наиболее уязвимые периоды времяпрепровождения. Они должны включать в себя самый разнообразный комплекс мер, а не подкрепляться лишь одними словесными нравоучениями. Как показывает практика нравоучения и беседы в виде внушений в работе с данной категорией детей малоэффективны. Профилактические средства, даже такие распространенные, как внушение, объяснение, беседа или общественное воздействие не всегда полезны. Кроме того, любую систему средств нельзя рекомендовать как постоянную, так как личность ребенка в процессе развития изменяется, вступает в новые отношения, меняются условия ее жизнедеятельности [68].

Воздействие на эмоционально-волевую сферу молодого правонарушителя является одним из эффективных средств перевоспитания. Эмоционально-волевая сфера по-своему индивидуальна, динамична и находится в сложных взаимодействиях со всеми другими сторонами внутреннего мира человека. Целенаправленное воспитательно-профилактическое воздействие должно вызывать у молодого человека движение мыслей и чувств, способствовать познанию действительности через конкретные образы, нравственные идеалы.

Формы работы могут быть самые разнообразные: приобщение к чтению, искусству; введение в неформальную группу с позитивной направленностью; искоренение привычки к опозданиям, прогулам и т. д. [49].

Известно, что у правонарушителей трансформированы или мало развиты непосредственные отношения с обществом, а вместе с тем человек

нуждается в общественном признании и в удовлетворении чувства собственного достоинства. Поэтому важно, чтобы правонарушитель мог видеть не только отчужденность по отношению к себе, но и общественное расположение, заинтересованность в его жизни других людей, помощь ему в трудоустройстве. Все это является важным стимулом его активности, утверждения для себя правильных и твердых норм социального поведения и полного становления на путь формирования нормального образа жизни [68].

От наличия многих обстоятельств зависит выбор методов, средств и форм воспитательно-профилактического воздействия на личность правонарушителя подросткового возраста. Индивидуальная профилактика требует учета активности личности, ее желания способствовать либо препятствовать проведению соответствующих мероприятий, направленных на устранение отрицательных черт поведения, утверждение позитивных принципов саморегуляции, ускорение процесса формирования общей положительной направленности поведения индивида [49].

Порядок проведения и содержание профилактических мероприятий индивидуализируются в зависимости от факторов, основными из которых являются: характеристика личности правонарушителя; ранее предпринимавшиеся усилия для перевоспитания, их результаты; методы, еще не применявшиеся по отношению к нему; сложившееся общественное мнение; степень готовности коллективов выполнять воспитательные функции, а также наличие опыта профилактической работы у лиц, непосредственно занимающихся данным контингентом, и у общественников, уровень их интеллекта, авторитетности суждений и оценок для окружающих и тех, к кому применяется воспитательно-профилактическое воздействие.

## **Выводы по Главе 1**

Целью физического воспитания является воспитание здорового,

гармонически развитого, творчески образованного ребёнка. Развитие в ребёнке стойкости при кризисных ситуациях в жизни.

Физические упражнения являются основным средством физического воспитания. Они используются как для преодоления целого ряда воспитательных и оздоровительных задач, так и для всестороннего развития личности ребенка.

В практике физического воспитания очень обширно используются физические упражнения из следующих разделов входящий в школьные программы.

1. Гимнастика.
2. Легкая атлетика.
3. Ходьба на лыжах.
4. Плавание.
5. Подвижные игры.

В системе физического воспитания школьников используются разнообразные формы построения занятий физическими упражнениями. Спектр их использования довольно-таки широк, а именно: школа, обширная система внешкольных учреждений и сама семья в которой прибывает подросток.

Физическое воспитание в большей мере осуществляется в форме неурочных занятий. Неурочные формы несут вспомогательную роль в решении задач физического воспитания и являются хорошим дополнением к урокам.

Такие формы занятий являются весьма вариативными, в следствии чего и наиболее понятны и доступны для для широких масс населения.

Разнообразные формы организации физического воспитания способствуют созданию условий для более полного удовлетворения индивидуальных физкультурных и спортивных интересов, а так же запросов подрастающего поколения за счет широкого диапазона форм и видов

физкультурных и спортивных занятий, проводимых во внешкольных спортивных и культурно-оздоровительных учреждениях.

Категория детей «группы риска» является предметом исследования различных отраслей научного знания, вследствие чего имеет междисциплинарный характер изучения, обуславливающийся сложностью и многогранностью этого явления.

Дети «группы риска» — это те дети, которые находятся в критической ситуации под воздействием некоторых нежелательных факторов.

При работе с детьми группы риска, необходимо построение мероприятий по принципу оказания поддержки в трудной, кризисной ситуации. Эта работа всегда должна предполагать два направления - оказания помощи ребенку и изменение отношений в семье [48].

## **Глава 2. Организация физического воспитания подростков «группы риска» в условиях военно-спортивного клуба самбо и рукопашного боя «Ястреб»**

### **2.1 Изучение работы военно-спортивного клуба самбо и рукопашного боя «Ястреб»**

Военно-спортивный клуб (далее - ВСК) «Ястреб» курирует одно из приоритетных направлений ММАУ МВСЦ «Патриот» по подготовке допризывной молодежи для службы в вооруженных силах Российской Федерации.

ВСК «Ястреб» популяризирует такие виды спорта как: борьба самбо и армейский рукопашный бой.

Занятия проходят ежедневно с понедельника по пятницу с 18.00 до 20.00 в корпусе №3 КГПУ им.В.П. Астафьева.

Тренер ВСК «Ястреб» - Шакиров Роман Олегович, кандидат в мастера спорта (далее – КМС) по самбо, КМС по армейскому рукопашному бою, КМС по ушу-санышоу.

В настоящий момент в военно-спортивном клубе «Ястреб» занимаются 30 подростков «группы риска» в возрасте от 12 до 18 лет.

Агрессивность и присвоение чужого часто являются признаками девиантного поведения несовершеннолетних. В возрасте от 10 до 13 лет отчётливо проявляется агрессия как проявление неприспособленности к социальной среде. Чаще всего она выражается либо в семейных потасовках при разрешении конфликтов, либо в избиении физически слабых, неуверенных в себе, лишённых родительской защиты учащихся. Подростковая агрессия как правило является следствием общей озлобленности и пониженного самоуважения в результате пережитых неудач и несправедливостей [1].

Исходя из этого, нами была выбрана методика диагностики состояния агрессии опросник «Басса-Дарки».

Данная методика проводилась в сентябре 2014 г. в ВСК «Ястреб» МВСО «Патриот» с подростками «группы риска» (12-18 лет) в количестве 30 человек.

**Цель:** определение видов реакций (агрессии и враждебности).

Опросник состоит из 75 утверждений, на которые испытуемый отвечает да или нет.

#### **Количественный и качественный анализ.**

Все ответы оцениваются по восьми шкалам следующим образом:

1. Физическая агрессия
2. Косвенная агрессия
3. Раздражение
4. Негативизм
5. Обида
6. Подозрительность
7. Вербальная агрессия
8. Чувство вины

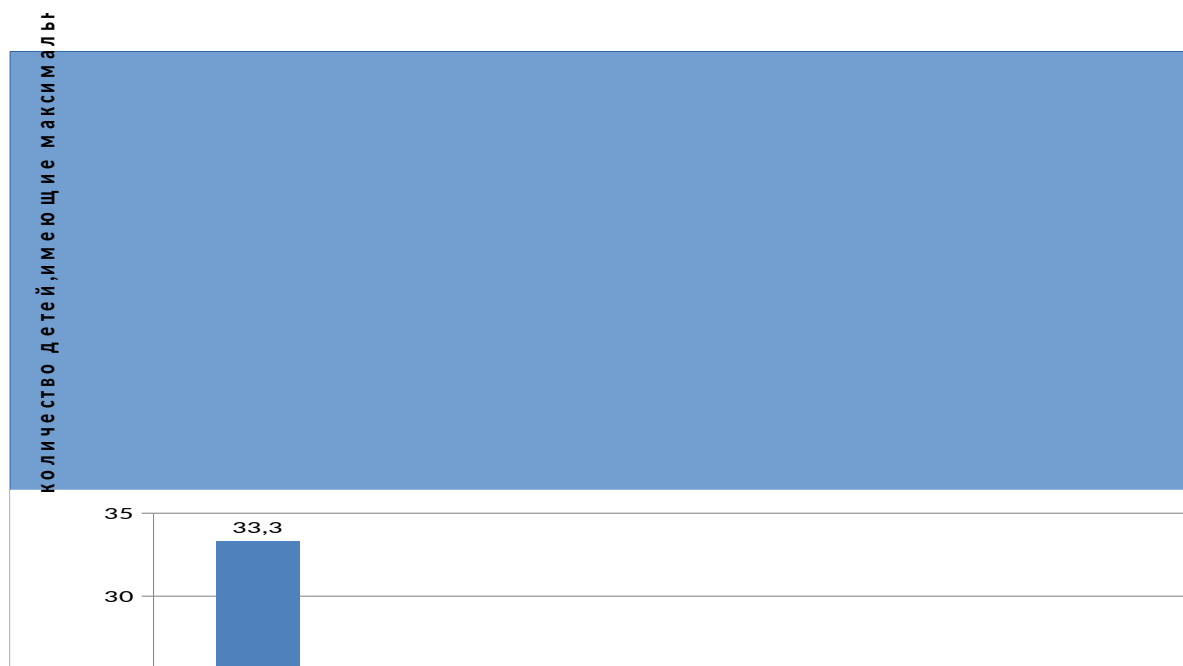
Индекс враждебности включает в себя 5 и 6 шкалу, а индекс агрессивности (как прямой, так и мотивационной) включает в себя шкалы 1,3, 7.

Нормой агрессивности является величина ее индекса, равная 21 плюс минус 4, а враждебности 6,5 – 7 плюс минус 3. При этом обращается внимание на возможность достижения определенной величины, показывающей степень проявления агрессивности.

### **Обработка результатов:**

При проведении количественного анализа были получены результаты, представленные на рисунке 1.

У 33,3% испытуемых (10 человек) показатель физической агрессии имеет максимальное количество баллов, 16,7% детей (5 человек) имеют ярко выраженную косвенную агрессию, 6,7% подростков (2 человека) имеют наибольшее количество баллов по показателю раздражение, показатели негативизм и обида ярко выражены у одинакового количества испытуемых - 10% детей (по 3 человека), у 6,7% старших подростков (2 человека) показатель подозрительности имеет максимальное количество баллов, индекс вербальной агрессии ярко выражен у 13,3% детей (4 человека), и у 3,3% испытуемых (1 человек), чувство вины имеет ярко выраженную окраску.



**Рис.1** Дети, имеющие максимальное количество баллов по разным показателям враждебности и агрессивности.

Из рисунка 1 видно, что большая часть испытуемых детей имеет максимальное количество баллов по следующим показателям: физическая агрессия - 33,3%, косвенная агрессия – 16,7% и вербальная агрессия – 13,3%.

Высокие показатели агрессивности могут говорить о том, что проявление агрессивности приветствуется в окружении ребенка, возможны даже агрессивные действия в адрес самого подростка. Также можно предположить то, что у подростка присутствует внутриличностный конфликт, который негативно влияет на его психику, и «заставляет» использовать агрессию в адрес других людей.

Нельзя не брать во внимание и специфическую атмосферу в семье, которая проявляется в постоянных конфликтах между членами семьи, упреках и криках в адрес ребенка, ссорах, недопонимании, алкоголизме и прочих проявлениях неблагополучия.

Наряду с проведенной методикой было проведено наблюдение за воспитанниками секции. По результатам наблюдения было выявлено, что 100% воспитанников оскорбляет и унижает своих товарищей, провоцирует



возникновение конфликтных ситуаций. 33,3 % (10 человек) при возникшем конфликте применяют физическую силу. Конфликты в группе возникают быстро, и не решаются до момента вмешательства взрослого человека – тренера.

### **Выводы:**

1. В группе старших подростков (14-16лет), состоящей из 30 человек у 33,3% испытуемых (10 человек) показатель физической агрессии имеет максимальное количество баллов; 16,7% детей (5 человек) имеют ярко выраженную косвенную агрессию; 6,7% подростков (2 человека) имеют наибольшее количество баллов по показателю раздражение, показатели негативизм и обида ярко выражены у одинакового количества испытуемых - 10% детей (по 3 человека); у 6,7% старших подростков (2 человека) показатель подозрительности имеет максимальное количество баллов; индекс вербальной агрессии ярко выражен у 13,3% детей (4 человека); у 3,3% испытуемых (1 человек) чувство вины имеет ярко выраженную окраску.

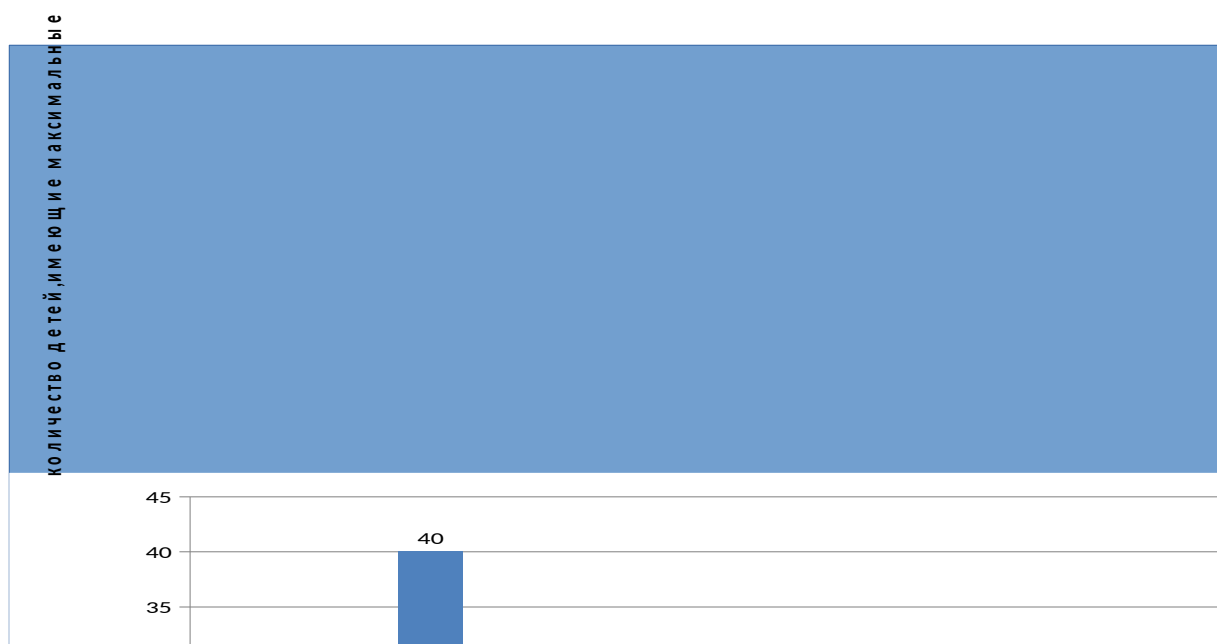
2. Большая часть испытуемых имеет максимальное количество баллов по следующим показателям: физическая агрессия - 33,3%, косвенная агрессия – 16,7% и вербальная агрессия – 13,3%.

Все занятия в военно-спортивном клубе проводятся по программе профилактики девиантного поведения подростков «группы риска», основанной на занятиях в секции рукопашного боя и самообороны включающей в себя 4 блока специальных физических упражнений и ряд мероприятий. Подробное описание программы представлено в Приложении 1.

### **2.2 Анализ и интерпретация данных экспериментальной работы**

Исследование проводилось в апреле 2015г. в ВСК «Ястреб» ММАУ МВСЦ «Патриот» с подростками «группы риска» (12-18 лет) в количестве 30 человек, при этом, на контрольном этапе использовалась методика «Диагностика состояния агрессии» (опросник «Басса-Дарки»).

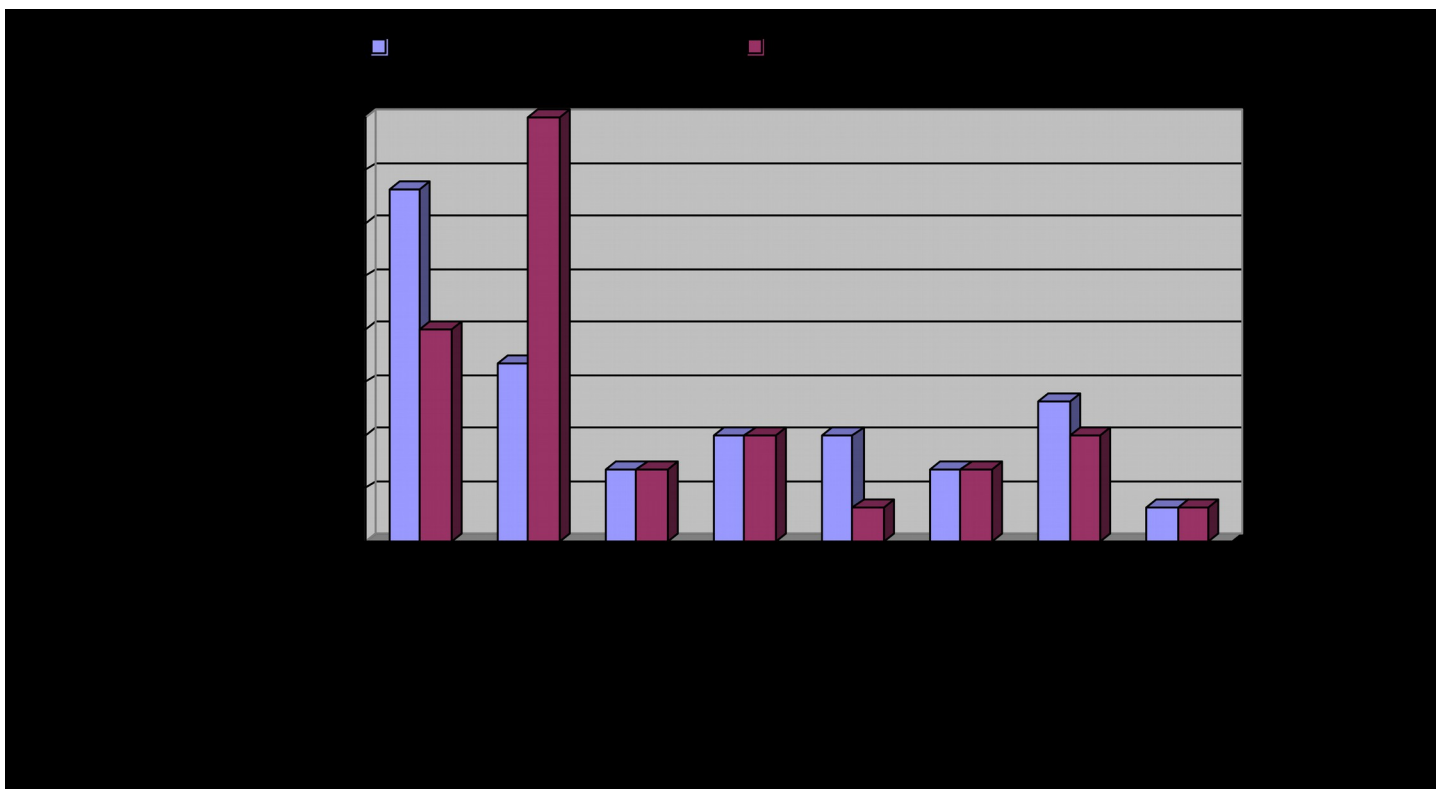
**Обработка результатов:** при проведении количественного анализа получены результаты, представленные на рисунке 2.



**Рис.2** Результаты распределения выборочной совокупности баллов по разным показателям враждебности и агрессивности у подростков 12-16 лет.

Сравнивая полученные результаты с результатами констатирующего эксперимента (Рисунок 3), мы видим, что:

1. Количество подростков, имеющих максимальные показатели уровня физической агрессии, уменьшилось с 33,3% (10 человек) до 20% (6 человек);
2. Количество детей с максимальными показателями косвенной агрессии, увеличилось с 16,7% (5 человек) до 40% (12 человек);
3. С 10% (3 человека) до 3,3% (1 человек) снизилось число подростков, имеющих максимальные показатели по показателю обида;
4. Количество испытуемых, имеющих максимальные показатели уровня вербальной агрессии, уменьшилось с 13,3% (4 человека) до 10% (3 человека);
5. По остальным показателям изменений не произошло.



**Рис.3** Результаты распределения выборочной совокупности баллов по разным показателям враждебности и агрессивности у подростков 12-16 лет.

### **Выводы по Главе 2**

В группе старших подростков (12-18лет), состоящей из 30 человек у 33,3% испытуемых (10 человек) показатель физической агрессии имеет максимальное количество баллов; 16,7% детей (5 человек) имеют ярко выраженную косвенную агрессию; 6,7% подростков (2 человека) имеют наибольшее количество баллов по показателю раздражение, показатели

негативизм и обида ярко выражены у одинакового количества испытуемых - 10% детей (по 3 человека); у 6,7% старших подростков (2 человека) показатель подозрительности имеет максимальное количество баллов; индекс вербальной агрессии ярко выражен у 13,3% детей (4 человека); у 3,3% испытуемых (1 человек) чувство вины имеет ярко выраженную окраску.

Большая часть испытуемых имеет максимальное количество баллов по следующим показателям: физическая агрессия - 33,3%, косвенная агрессия – 16,7% и вербальная агрессия – 13,3%.

По итогам реализации программы профилактики девиантного поведения подростков «группы риска», основанной на занятиях в секции рукопашного боя и самообороны, существенно изменилось количество подростков с максимальными показателями косвенной агрессии, оно возросло с 16,7% (5 человек) до 40% (12 человек), в то время как количество подростков, имеющих максимальные показатели уровня физической агрессии, уменьшилось с 33,3% (10 человек) до 20% (6 человек). Количество испытуемых, имеющих максимальные показатели уровня вербальной агрессии, уменьшилось с 13,3% (4 человека) до 10% (3 человека). Данные количественные изменения могут свидетельствовать об эффективности программы профилактики девиантного поведения подростков «группы риска», основанной на занятиях в секции рукопашного боя и самообороны, используемой в ВСК «Ястреб»

### **Заключение**

Целью физического воспитания является воспитание здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка.

В процессе физического воспитания следует учитывать основные закономерности развития детского организма и не рассматривать ребенка как

уменьшенную копию взрослого.

Процесс развития ребенка подчинен следующим общим закономерностям:

- неравномерность темпов роста и развития;
- гетерохронность роста и развития отдельных органов и систем организма;
- обусловленность роста и развития половыми особенностями детей;
- биологическая надежность функциональных систем;
- обусловленность процессов роста и развития генетическими средовыми факторами;
- акселерация физического и физиологического развития организма.

Физические упражнения являются основным средством физического воспитания. Они используются для решения комплекса оздоровительных, воспитательных задач и всестороннего развития личности ребенка.

В практике физического воспитания широко используются физические упражнения из следующих разделов школьной программы.

1. Гимнастика.
2. Легкая атлетика
3. Ходьба на лыжах
4. Плавание
5. Игры

В системе физического воспитания школьников применяются разнообразные формы построения занятий физическими упражнениями. Они могут проводиться в школе, в системе внешкольных учреждений и в семье.

Физическое воспитание в значительной мере осуществляется в форме неурочных занятий. Неурочные формы играют вспомогательную роль в решении задач физического воспитания и дополняют уроки. Однако нередко они приобретают вполне самостоятельное значение, полностью обеспечивая физкультурные потребности определенных контингентов населения.

Чаще всего неурочные формы характеризуются относительно ограниченным содержанием и упрощенной структурой, но требуют проявления личной инициативы и самостоятельности.

Цель внеклассных форм занятий состоит в том, чтобы: а) содействовать успешному и полному овладению материала программы по предмету «Физическая культура»; б) удовлетворять интересы школьников к занятиям массовыми видами спорта и на этой основе выявлять детей, имеющих хорошие способности к занятиям определенными видами спорта; в) обеспечивать здоровый, активный, содержательный отдых. Содержание занятий в различных формах внеклассной работы определяется с учетом возраста, пола и интересов школьников.

В нашей стране функционирует широкая сеть внешкольных учреждений различного типа, призванная заниматься развитием физической культуры и спорта среди школьников в свободное от учебных занятий время. Внешкольные спортивные, воспитательно-оздоровительные и культурно-оздоровительные учреждения включают в себя разнообразные формы организации физического воспитания детей школьного возраста.

Понятие «детей группы риска» подразумевает следующие категории детей:

- 1) дети с проблемами в развитии, не имеющими резко выраженной клинико-патологической характеристики;
- 2) дети, оставшиеся без попечения родителей в силу разных обстоятельств;
- 3) дети из неблагополучных, асоциальных семей;
- 4) дети из семей, нуждающихся в социально-экономической и социально-психологической помощи и поддержке;
- 5) дети с проявлениями социальной и психолого-педагогической дезадаптацией.

Основной особенностью категории «дети группы риска» является то,

что они оказываются (чаще всего – вне собственного желания) под воздействием объективных нежелательных негативных факторов, которые могут запустить механизм попадания в другие более отягощенные категории или нет. Вследствие этого данной категории детей требуется особое внимание квалифицированных специалистов, осуществляющих комплексный подход с целью нивелирования неблагоприятных факторов и создания благоприятных условия для оптимального полноценного развития личности ребёнка.

Военно-спортивный клуб (далее - ВСК) «Ястреб» курирует одно из приоритетных направлений ММАУ МВСЦ «Патриот» по подготовке допризывной молодежи для службы в вооруженных силах Российской Федерации.

ВСК «Ястреб» популяризирует такие виды спорта как: борьба самбо и армейский рукопашный бой.

Проблема взаимосвязи некоторых видов спорта и агрессии вызывала интерес психологов во все времена. Ученые-теоретики до сих пор выдвигают различные гипотезы, нередко противоречащие друг другу. Особое место в полемике по данной теме занимают спортивные единоборства, которые в наши дни пользуются особой популярностью, как у взрослой части населения, так и в молодежной среде.

Изучение, своевременная диагностика, предупреждение и коррекция повышенного уровня агрессии детей является одной из острых и актуальных задач современности. Одним из путей решения данного вопроса является вовлечение школьников в активную соревновательную спортивную деятельность. Так как занятия спортом способствуют формированию психической устойчивости, влияют на деятельность гормональной сферы, при этом в организме резко сокращается выделение адреналина и «стрессовых» гормонов, а двигательная активность снижает чрезмерное эмоциональное напряжение, можно предположить, что именно активные

занятия спортом могут являться способом коррекции агрессии подростка. Именно поэтому в клубе занимаются преимущественно подростки «группы риска» в возрасте от 12 до 18 лет.

Все занятия в военно-спортивном клубе проводятся по программе профилактики девиантного поведения подростков «группы риска», основанной на занятиях в секции рукопашного боя и самообороны включающей в себя 4 блока специальных физических упражнений и ряд мероприятий.

По итогам реализации программы профилактики девиантного поведения подростков «группы риска», основанной на занятиях в секции рукопашного боя и самообороны, существенно изменилось количество подростков с максимальными показателями косвенной агрессии, оно возросло с 16,7% (5 человек) до 40% (12 человек), в то время как количество подростков, имеющих максимальные показатели уровня физической агрессии, уменьшилось с 33,3% (10 человек) до 20% (6 человек). Количество испытуемых, имеющих максимальные показатели уровня вербальной агрессии, уменьшилось с 13,3% (4 человека) до 10% (3 человека). Данные количественные изменения могут свидетельствовать об эффективности программы профилактики девиантного поведения подростков «группы риска», основанной на занятиях в секции рукопашного боя и самообороны, используемой в ВСК «Ястреб». А это значит, что привлечение к регулярным занятиям физическими упражнениями, повышение уровня двигательной активности, улучшение функционального, психического и психофизического состояния, воспитание морально-волевых качеств личности подростков группы риска возможно за счет оптимизации внеурочной формы физического воспитания в условиях военно-спортивного клуба самбо и рукопашного боя «Ястреб», а, следовательно, гипотеза исследования доказана.

### **Библиографический список**

1. Актуальные вопросы воспитания, обучения, сопровождения детей и



взрослых в различных образовательных и социальных учреждениях: материалы V Всерос. науч.-практ. конф. молодых исслед., посв.80-летию КГПУ им. В.П. Астафьева Красноярск, 5-6 апреля 2012 г.; Краснояр. гос. пед. ун-т им.В.П. Астафьева. – Красноярск, 2012. – 332с.

2. Алгоритм организации индивидуального сопровождения учащихся группы «риска»//Завуч.-1999. -№2.

3. Антонова Л.Н. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях/Л.Н. Антонова, Т.И. Шульга, К.Г. Эрдынеева -М.: Изд-во МГОУ, 2004.-100с. - (Областная целевая программа «Развитие образования Московской области на 2001-2005 гг.»).

4. Борисова И.П. Обеспечение здоровьесберегающих технологий в школе //Справочник руководителя образовательного учреждения.-2005.-№10.

5. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах. Издательство «Высшая школа»,1986г.

6. Бутова СВ. Оздоровительные упражнения на уроках// «Начальная школа», 2006, № 8.

7. Вайнер Э.Н. Формирование здоровьесберегающей среды в системе общего образования//Валеология.-2004.-№1.

8. Вашлаева Л.П., Панина Т.С. Теория и практика формирования здоровьесберегающей стратегии педагога в условиях повышения квалификации// Валеология.-2004.-№4.

9. Вильчковский Э.С. Физическое воспитание дошкольников в семье. - К.: Рад. шк., 1987.-128 с.: ил.

10. Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства // Дошкольное воспитание.-2004.-№1.

11. Волошина Л. Будущий воспитатель и культура здоровья // Дошкольное воспитание.-2006.-№3.

12. Давыдов В.Ю., Шептикин С.А., Трифонов А.Г. Методика оценки физического развития и физической подготовленности детей младшего школьного возраста. Волгоград, 1993.- 27 с.

13. Дети «группы риска»: Материалы Междун. конф. - СПб.: Изд-во РГПУ им.А.И. Герцена, 2001.
14. Доман Г. Как сделать ребенка физически совершенным: Пер. с англ. - М.: АСТ, Аквариум, 2000.-333 с.
15. Дронов А.А. Профилактика нарушения осанки и укрепление мышечного корсета//«Начальная школа», 2006, № 3.
16. Екжанова, Е.А. Об особенностях организации физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях компенсирующего вида / Е.А. Екжанова // Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях. -М.
17. Здоровьесберегающая деятельность школы в учебно-воспитательном процессе: проблемы и пути их решения // Школа.-2005.-№3.
18. Зенова Т.В. Материалы для подготовки комплексно-целевой программы «Школа здоровья» //Практика административной работы в школе. - 2006.-№1.
19. Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми. - М.: Медицина, 1989. - 128 с.
20. Змановский Ю.Ф. Воспитательно-оздоровительная работа в дошкольных учреждениях//Дошкольное воспитание. 1993, № 9.
21. Змановский Ю.Ф. Здоровый дошкольник // Дошкольное воспитание. 1995, № 6.
22. Инновационные направления развития системы физического воспитания детей дошкольного возраста//Теория и практика физической культуры: Научно-теоретический журнал. - 1999. - № 3.
23. Ишмухаметов М.Г. Нетрадиционные средства оздоровления детей //«Начальная школа», 2005. - № 1..
24. Казаковцева Т.С, Косолапова ТЛ. К вопросу zdravotворческой деятельности в образовательных учреждениях//«Начальная школа»,2006,№ 4.
25. Казин Э.М., Касаткина Н.Э. Научно-методологические и организационные подходы к созданию региональной программы «Образование и здоровье» // Валеология.-2004.-№4.
26. Карасева Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // «Начальная школа», 2005. - № 11.

27. Колесникова М.Г. Здоровьесберегающая деятельность учителя // Естествознание в школе.-2005.-№5.
28. Кузнецова И. Психологическая поддержка. Принципы работы с детьми и подростками с отклонениями в поведении // Школьный психолог. - 2000. - №№ 29, 30, 31.
29. Кучкин С.Н. Биоуправление в медицине и физической культуре. - Волгоград: ВГАФК, 1998. - 155 с.
30. Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей: Кн. для воспитателя дет.сада. - М.: Просвещение, 1987. - 160 с.: ил.
31. Лукьянова В.С., Остапенко А.А., Гузенко В.В. Сохранение и восстановление здоровья учащихся в условиях педагогического лица // Школьные технологии.-2004.-№1.
32. Лысых О.Б. Комплексная оценка результатов здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях сельского района// Валеология. -2004.-№4.
33. Львова ИМ. Физкультминутки//«Начальная школа», 2005. - № 10.
34. Митина Е.П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра//«Начальная школа», 2006, № 6.
35. Морфофункциональное созревание основных физиологических систем организма детей дошкольного возраста/Под ред. М.В. Антроповой, М.М. Кольцовой. — М.: Педагогика, 1983.
36. Мухаметова Ф.Г. Здоровьесберегающие технологии в классах коррекционно-развивающего обучения // «Начальная школа», 2006, № 8.
37. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы // Педагогика.-2005.-№6.
38. Науменко Ю.В. Здоровьесформирующая деятельность детского дома и школы-интерната//Методист.-2005.-№2.
39. Недоспасова Н.П. Использование здоровьесберегающих подходов при создании муниципальной образовательной сети предпрофильного образования//Валеология.-2004.-№4.
40. Нестерова Л.В. Реализация здоровьесберегающих технологий в сельской школе//«Начальная школа», 2005. - № 11.

41. Новые здоровьесберегающие технологии в образовании и воспитании детей: [гендер. подход в обучении и воспитании: психол. аспект]/ С.Чубарова, Г. Козловская, В. Еремеева // Развитие личности.-№2.
42. Опыт реализации комплексной стратегии образования, формирующего здоровье школьников: сб. статей и научно-методических разработок/ Под ред. Ю.В. Науменко. – Волгоград: Изд-во ВГИПК РО,2005.- 236с.- (Приложение к журналу «Учебный год», №8. Серия «Здоровьесбережение». Вып.2).
43. Ощепкова Т.Л. Воспитание потребности в ЗОЖ у детей младшего школьного возраста // «Начальная школа», 2006, № 8.
44. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 - 6 лет: Пособие для воспитателя дет. сада. - М.: Просвещение, 1998. - 143 с.: ил.
45. Переверзева И.В. Технологии проведения занятий. 2008
46. Петров К. Здоровьесберегающая деятельность в школе//Воспитание школьников.-2005.-№2.
47. Подростки «группы риска»//Практическая психология образования: Уч.пос. для вузов/Под ред. И.В. Дубровиной. - М.: Просвещение, 2003.
48. Пономарев Н.Л. Формирование у подростков группы риска «барьера» к отрицательным влияниям среды как средство предупреждения педагогической защищенности / Н.Л. Пономарев // Автореферат диссертации кандидата педагогических наук. - Екатеринбург, 1999.- 34с.
49. Психология трудных школьников Степанов В. Г. Учеб. пособие для студ. высш.пед.учеб, заведений. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 336 с.
50. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. - М.: АПК и ПРО,2002.- 121с.
51. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе/Н.К.Смирнов. - М.АРКТИ, 2003.- 270с.
52. Смирнов Н.К. Ориентировочная оценка состояния здоровья обучающихся в школе // Практика административной работы в школе. - 2006. - №1.

53. Стручков В.И. Гармонизация физического воспитания студенток в вузе: теория и практика/В.И.Стручков, В.В.Пономарев. - Красноярск: СибГТУ, 2010. - 140с.

54. Стручков В.И. Формирование психофизического потенциала студенток вуза в процессе учебного курса дисциплины «Физическая культура»/В.И.Стручков, В.В.Пономарев. - Красноярск: СибГТУ, 2012. - 154с.

55. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков.- М.: Медицина, 1991. - 270с.

56. Тверская Н.В. Здоровьесберегающий подход в развитии успешности ученика // Образование в современной школе.-2005.-№2.

57. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/Эмма Яковлевна Степаненкова. - 2-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2006. - 368 с.

58. Теория и практика обеспечения психологического здоровья детей в образовании (на примере проекта «Здоровьесберегающие и психотерапевтические технологии как средство развития предпосылок к саморегуляции психических состояний у детей 4-9 лет» «Психологическое здоровье учащихся в условиях модернизации образования»)/А.В.Шувалов.- М.:АПКИПРО,2004.-36с.

59. Терновская С.А., Теплякова Л.А. Создание здоровьесберегающей образовательной среды в дошкольном образовательном учреждении // Методист.-2005.-№4.

60. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: Кн. для воспитателя дет. сада / Сост. Ю.Ф. Лури. - М.: Просвещение, 1991. - 61 с.

61. Халемский Г.А. Школа – территория здоровья // Педагогика.- 2005.-№3.

62. Хухлаева Г.В. Занятия по физической культуре с детьми 2 - 4 лет в малокомплектном детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада. - М.: Просвещение, 1992. - 192 с.: ил.

63. Чечулин В. Л. Об основаниях системы кризисов развития личности и структурировании отклоняющегося поведения.-Университетские исследования (раздел: психология). - 2010. - 6 с.

64. Чурекова Т.М., Блинова Н.Г., Сапего А.В. Содержание здоровьесберегающего сопровождения в системе непрерывного образования// Валеология.-2004.-№4.

65. Шевченко ЛЛ. От охраны здоровья к успеху в учебе // «Начальная школа», 2006, № 8.

66. Школа здоровья: пособие для учителей и родителей: Специальное приложение к журналу «Лицейское и гимназическое образование».-2006.-№1.- (Серия «Педагогические советы»).

67. Шульга Т.И., Олиференко Л.Я., Дементьева И.Ф. Социально-педагогическая поддержка детей группы риска, 3-е изд., испр. и доп.- М.: Academia, 2008. – 428с.

68. Юноши и девушки «группы риска» // Практическая психология образования / Под ред. И.В. Дубровиной. - М.: Просвещение, 2003. - С.436-458.

## Приложения

### Приложение 1

#### **Подробное описание содержания блоков программы социально-педагогического сопровождения подростков «группы риска», основанной на занятиях в секции рукопашного боя и самообороны.**

Программа профилактики девиантного поведения подростков «группы риска», основанная на занятиях в секции рукопашного боя и самообороны включает в себя 4 блока специальных физических упражнений и ряд мероприятий. Наряду с решением основных задач, в педагогической работе нами были использованы методы и приемы нравственно-патриотического воспитания, направленные на осмысление потенциала рукопашного боя как средства развития личности подростков, на улучшение микроклимата в группе, сплочение коллектива, на эмоциональную поддержку и психологическое закаливание подростков [1].

Блок 1 - вводный блок;

Блок 2 - блок занятий первой недели (отработка ударов в стойке и блоков от удара);

Блок 3 – блок занятий второй недели (отработка освобождения от захватов и блоков от удара);

Блок 4 – заключительный блок.

Каждый блок включает в себя 4 части: вводная, подготовительная, основная и заключительная. Подробное описание содержания блоков

представлено в Приложении 1.

Таблица 2.

Программа профилактики девиантного поведения подростков на занятиях в секции рукопашного боя

Блок	Содержание блока
<p><b>Вводный блок (вводное занятие)</b></p>	<p><b>Вводная часть</b>            1. Построение, знакомство, рассказ о себе (краткая биография).            2. Решение организационных вопросов, объяснение задач и краткое описание плана работы.</p> <p><b>Подготовительная часть</b>            Краткая история Рукопашного боя и самообороны.</p> <p><b>Основная часть</b>            1. Ознакомление детей с основными статьями УК РФ.            2. Показательные выступления.</p> <p><b>Заключительная часть</b>            Подведение итогов занятия.</p>
<p><b>Блок занятий первой недели (отработка ударов в стойке и блоков от удара)</b></p>	<p><b>Вводная часть</b>            Построение, рапорт, проверка наличия личного состава, объяснения задач и содержания занятия.</p> <p><b>Подготовительная часть</b>            - Общеразвивающие упражнения            - Гимнастические упражнения            - Разминка подвижных частей тела</p> <p><b>Основная часть</b>            - Отработка ударов руками в стойке            - Отработка блока от ударов в стойке</p> <p><b>Заключительная часть</b>            - Легкий бег упражнения на расслабления и растяжку            - Ходьба с успокоением дыхания            - Подведение итогов</p>
<p><b>Блок занятий второй недели (отработка освобождения от захватов и блоков от удара)</b></p>	<p><b>Вводная часть</b>            Построение, рапорт, проверка наличия личного состава, объяснения задач и содержания занятия.</p> <p><b>Подготовительная часть</b>            - Общеразвивающие упражнения            - Гимнастические упражнения            - Разминка подвижных частей тела</p> <p><b>Основная часть</b>            - Отработка освобождения от захватов за руки            - Отработка освобождения от захватов за одежду</p>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Отработка освобождения захватов за корпус</li> <li>- Отработка блока от ударов в стойке</li> </ul> <p><b>Заключительная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Легкий бег упражнения на расслабления и растяжку</li> <li>- Ходьба с успокоением дыхания</li> <li>- Подведение итогов</li> </ul>
<p><b>Заключительный блок (заключительное занятие)</b></p>	<p><b>Вводная часть</b> Построение, рапорт, проверка наличия личного состава, объяснения задач и содержания занятия.</p> <p><b>Подготовительная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Общеразвивающие упражнения</li> <li>- Гимнастические упражнения</li> <li>- Разминка подвижных частей тела</li> </ul> <p><b>Основная часть</b> Проверка приобретенных навыков посредством демонстрации приемов самообороны.</p> <p><b>Заключительная часть</b> Подведение итогов курса занятий по Рукопашному бою и самообороне для подростков.</p>

### **Блока 1 - вводный блок**

Цель: 1. Ознакомить подростков с краткой историей рукопашного боя и самообороны;

2. Сформировать в сознании подростков установку о том, что умения и навыки, полученные на занятиях, несут лишь функция самозащиты;

3. Ознакомить воспитанников с основными статьями Уголовного Кодекса Российской Федерации, по которым человек может привлекаться к ответственности при использовании полученных навыков рукопашного боя вне рамок самозащиты.

### **Блок 2 - блок занятий первой недели (отработка ударов в стойке и блоков от удара)**

Цель: 1. Сформировать у воспитанников умения и навыки ударов руками в стойке и блоков от ударов в стойке;

2. Ознакомить воспитанников с нормами допустимой самообороны и последствиями при превышении необходимой самообороны.

### **Блок 3 – блок занятий второй недели (отработка освобождения от захватов и блоков от удара)**

Цель: 1. Сформировать у подростков умения и навыки освобождения от захватов за руки, освобождения от захватов за одежду, освобождения

захватов за корпус, блока от ударов в стойке;

2. Сформировать представления воспитанников секции о безопасной дистанции при общении в конфликтной ситуации;

3. Ознакомить подростков с последствиями сокращения безопасной дистанции при общении в конфликтной ситуации.

#### **Блок 4 – заключительный блок**

Цель: проверить приобретенные знания умения и навыки посредством демонстрации приемов самообороны воспитанниками секции через специально смодулированные конфликтные ситуации внутри группы.

Все занятия проходят в атмосфере доверия, сотрудничества, наставничества, взаимопонимания и предполагают широкий простор для полноценного развития самодостаточной личности подростка. Особенностью программы является ее ориентированность на любой возраст и на разную физическую подготовленность, о чем свидетельствует наставничество старших подростков над младшими товарищами. Старшие подростки обучают и помогают адаптироваться младшим товарищам путем вовлечения их в совместную деятельность. Также важной отличительной чертой программы является ее универсальность и простота в сочетании психологических и физических компонентов воспитания. [1]

Программа осуществляет психологическое закаливание учащихся, учит контролировать свои эмоции, повышает уровень физической подготовленности, приобщает подростков к здоровому образу жизни путем коллективных выходов на природу, участия в различных соревнованиях, демонстрацией личных достижений воспитанников по итогам квартала, показательных выступлениях на массовых мероприятиях районного и городского масштаба. [1]

На каждом этапе реализации программы, подростки получают комплексную психологическую поддержку посредством личных бесед с тренером, консультаций со штатным психологом, обсуждения общих проблем с воспитанниками секции.

На этапе подготовки к соревнованиям с воспитанниками секции проводится дополнительная комплексная подготовка, как на физическом уровне, так и на психологическом. Каждому подростку объясняется значимость участия в тех или иных соревнованиях как для достижения определенных высот в спорте, так и для самоутверждения, для повышения уровня самооценки, для развития целенаправленности и признания в группе сверстников.

При подготовке к показательным выступлениям у подростков развивается чувство ответственности перед своими товарищами и перед самим собой. За период показательных выступлений ребята приобретают массу новых друзей, уважение со стороны сверстников и возможность проявить себя как разностороннюю личность. [1]