

3. Мастюкова Е.М. Клиническая диагностика в комплексной оценке психомоторного развития и прогноза детей с отклонениями в развитии // Дефектология, 1996. - № 5.
4. Самылычев А.С. Физическое развитие учащихся вспомогательной школы // Дефектология, 1994. - № 1.
5. Сермеев Б.В. Пути повышения эффективности физического воспитания детей с отклонениями в развитии // Дефектология, 1990. - №4.

**A STATE OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF MENTALLY DEFECTIVE
PRE-SCHOOL-AGE CHILDREN**
SVETLANA GVOZDYETSKAYA
Sumy State Pedagogical University

This work represents the information about the level of physical development of mentally defective pre-school-age children and the results of analysis in which the physical state of these children was compared with the state of normally developing children. As a result of the performed tests, a low level of physical development of mentally defective pre-school-age children was revealed.

**ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ СПОРТИВНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ПСИХОФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ
ДЕЗАДАПТИРОВАННЫХ ПОДРОСТКОВ**

М.Н.ЖУКОВ, В.А.КАБАЧКОВ, В.А.КУРЕНЦОВ,
О.В.ТИУНОВА, Е.Р.КУВАЛДИН

*ВНИИФК, Центр организационно-методического обеспечения
физического воспитания Московского комитета образования,
Ярославский педагогический университет*

Экономическая нестабильность приводит к социальной напряженности в обществе и создает качественно новые трудности в сфере социализации молодежи. В условиях социально-экономического кризиса особенно трудно приходится детям и подросткам с их еще неустоявшимся нравственным опытом, подвижной нервной системой. Специфика подросткового возраста делает его представителей особенно чувствительными к различного рода социальным деформациям в окружающей среде. К педагогическим ошибкам воспитателей, которые приводят к негативным последствиям в области воспитания, формирования у подростков отрицательных черт характера, к совершению ими вначале правонарушений, а в последствии и прямых преступлений. Наибольшую тревогу в криминальном плане вызывают дети и подростки, относящиеся к группе социального риска.

Самый эффективный путь предупреждения преступности, снижения количества существующих или потенциальных правонарушений, как считают А.И.Михеев (1969); Ю.И.Зотов (1983); С.А.Беличева (1989-1993) Г.И.Меньковский (1992); В.А.Кабачков (1993-1998) и др., является приобщение детей и подростков к социально-значимым видам деятельности и, в том числе, к занятиям физической культурой и спортом.

Целесообразность использования средств и методов физического воспитания в профилактической работе с детьми группы социального риска обусловлена накоплением обширных теоретических и экспериментальных данных о потенциале физической культуры в этом процессе, как одной из эффективных форм организации досуга молодежи, отвлечения их от криминальной Среды. Так, за последние годы выявлена возможность предупреждения асоциального поведения учащихся в ходе школьного учебного процесса (В.Е.Крылов, 1993); в условиях деятельности трудовых и спортивных лагерей (В.Г.Баженов, 1975; И.А.Невский, 1982); в процессе занятий различными видами спорта (А.И.Михеев, 1969; Ю.И.Зотов, 1973). Изучалось влияние специально подобранных физических упражнений на коррекцию

личностных качеств дезадаптированных подростков (В.И.Сиваков, 1994; Т.А.Карбышева, 1995; О.А.Борисова, 1999). Реже исследователи обращались к вопросу профилактики правонарушений среди несовершеннолетних в условиях деятельности подростковых спортивно-оздоровительных клубов и практически полностью отсутствуют исследования, посвященные изучению влияния различных средств, форм и способов проведения досуга на формирование психофизической устойчивости, становление социально-педагогического статуса дезадаптированных подростков, занимающихся различными видами спорта в подростковых клубах по месту жительства.

Исходя из вышесказанного, перед исследованиями была поставлена задача: изучить влияние различных видов двигательной активности на психофизическое состояние и становление социального статуса дезадаптированных подростков 15-16 лет. Решение данного вопроса, на наш взгляд, позволит выявить приоритетные виды спорта (соответствующие уровню и характеру психофизической напряженности учащихся) и рекомендовать для повышения эффективности профилактической работы с детьми группы социального риска конкретные программы занятий.

Для решения поставленной задачи использовались следующие методы: анализ и обобщение литературных данных, педагогические наблюдения, социологические методы, тестирование двигательной подготовленности, психодиагностика, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе подросткового спортивного клуба Московской области. В исследовании приняли участие 66 подростков в возрасте 15-16 лет.

С целью выявления интереса испытуемых к занятиям определенными видами спорта было проведено анкетирование. Ответы респондентов на вопросы анкеты показали высокую избирательность интересов у юношей. Предпочтение было отдано занятиям атлетической гимнастикой (от 28 до 31,4%), спортивным играм (24,4 - 32%), единоборствам (23,3 - 25%). Остальные виды спорта не пользуются большой популярностью среди учащихся.

Учитывая особенности потребностно-мотивационной Среды испытуемых, для проведения педагогического эксперимента были сформированы три экспериментальные группы - бокса (n=22), спортивных игр (n=22) и атлетической гимнастики (n=22), с которыми в течение учебного года 3 раза в неделю по 2 часа проводились учебно-тренировочные занятия по специально разработанной программе.

В основу концепции экспериментальной программы было положено единство трех взаимосвязанных компонентов. Первый - определяет выбор средств, методов и педагогических приемов, способствующих вовлечению подростков в спортивные секции, с последующим формированием интереса к систематическим занятиям; второй - средства и методы педагогического воздействия, адекватные личностным особенностям занимающихся и способствующие коррекции психофизического и нравственного состояния; третий - механизмы освоения самостоятельной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в избранном виде спорта.

Основу содержания экспериментальных уроков составила общепринятая методика проведения учебно-тренировочных занятий по вышеперечисленным видам спорта для подростково-юношеских спортивных школ. Дополнительно в каждый урок включался комплекс педагогических приемов, направленных на коррекцию психического и нравственного состояния испытуемых.

Для определения эффективности экспериментальной программы в начале и конце учебного года было проведено тестирование испытуемых.

Анализ исходных данных свидетельствует о том, что двигательная подготовленность большинства испытуемых характеризуется низкими показателями. От 62% до 85% учащихся не справляются с учебными нормативами программы по физическому воспитанию в беге на 100 м, подтягивании на перекладине, в тесте на гибкость и оценивается ниже среднего.

Уровень физической подготовленности в беге на 100 м, в прыжках в длину с места у 70,2% и 60,1% испытуемых оценивается как средний.

Изучение личности подростков в системе социальных отношений показало, что: трудновоспитуемость является довольно распространенным явлением. В среднем от 58,0 до 71,4% учащихся имеют различные степени дезадаптации. В основном преобладает легкая и средняя форма педагогической запущенности.

Установлено, что трудновоспитуемость отражается:

- на учебе. Около 43,5% испытуемых относятся к учебной деятельности равнодушно; 18% - отрицательно; от 30,5 до 50,5% учатся в основном на удовлетворительно, не успевают по большинству предметов на 12%;

- на поведении в учебном заведении и вне его. Критичность к замечаниям педагогов, грубость, отмечалась у 54,4% опрошенных; нарушения, прогулы учебных занятий у 31,5%.

- на интересах, потребностях и характере. Однонаправленные интересы выявлены у 53,3%; отсутствие позитивных интересов у 11,0%; негативные, такие как курение, употребление спиртного отмечены у 30,5% и 50,3%; жестокость - 21,3%; лживость - от 27,9 до 50% ; хвастливость - 56,0% опрошенных. Отношение испытуемых к физической культуре и спорту неоднозначно. От 54,8 до 84,6% юношей считают, что занятия физическими упражнениями необходимы современному человеку, но регулярно занимаются только 32,4%. К обязательным урокам физического воспитания в учебном заведении 38% относятся безразлично, от 16 до 32% стараются по возможности их не посещать и лишь 26% - уроки нравятся. Наибольший интерес для большинства учащихся представляют занятия спортом по месту жительства. Рассматривая влияние экспериментальной программы, следует отметить, что физическое развитие дезадаптированных подростков к завершению эксперимента улучшилось. При этом испытуемые из группы атлетической гимнастики имели существенное преимущество над своими сверстниками из группы бокса и спортивных игр (волейбол) в показателях силы кисти и становой динамометрии. Физическое развитие большинства испытуемых оценивается как среднее, но в группе учащихся атлетической гимнастики высокий уровень зарегистрирован у 23,3%, а в группе боксеров и волейболистов у 13,9 и 14,0% учащихся. Двигательная подготовленность испытуемых, независимо от вида двигательной активности, к завершению педагогического эксперимента также улучшилась, но во всех группах неодинаково. Наиболее существенные изменения произошли в тех видах испытаний, на которые были направлены средства специальной физической подготовки. В частности, подростки, занимавшиеся боксом и волейболом, существенно превосходили своих сверстников из секции атлетической гимнастики в беге на 30 м, 1000 м, челночном беге 5x10 м и гибкости ($p < 0,01$). В силовых показателях преимущество было у учащихся из группы атлетической гимнастики ($p < 0,01$). Влияние различных видов спорта на психическое состояние также не однозначно. Наиболее восприимчивы к позитивным изменениям оказались учащиеся, занимавшиеся волейболом и атлетической гимнастикой. Средства игровой и силовой направленности позволили более эффективно воздействовать на психическое состояние и нормализовать уровень тревожности, агрессивности, повысить самооценку личности в среднем у 74,3% испытуемых. В группе же боксеров, к завершению педагогического эксперимента, при недостоверном снижении уровня тревожности ($p < 0,01$) и повышении самооценки личности у 54,5 и 59,1% учащихся, отмечалось повышение агрессивного состояния в среднем у 40,9% испытуемых, что является неблагоприятным фактором в процессе становления личности. Психическая устойчивость во всех группах оценивается как хорошая, но у юношей, занимающихся волейболом и атлетической гимнастикой, она достоверно выше, чем у боксеров ($p < 0,01$).

Наряду с оценкой психофизического состояния испытуемых нами изучалось влияние различных средств, методов, форм организации учебно-тренировочного процесса на формирование личности дезадаптированного подростка. Результаты социологического исследования свидетельствуют о том, что к концу эксперимента существенно изменилось отношение учащихся к социально-значимым видам деятельности.

Из общего числа трудновоспитуемых подростков 74,3% юношей из группы атлетической гимнастики, 64,7% - волейбола и 43,5% - бокса изменили в положительную сторону свое отношение к учебе, и как следствие повысилась мотивация к учебной деятельности, которая оценивается у волейболистов как хорошая и удовлетворительная в группах боксеров и атлетической гимнастики; уменьшилось на 8,8% количество конфликтов с учителями; снизилось на 10,7% количество пропущенных уроков без уважительных причин; сократилось число учащихся, имеющих различные степени социальной дезадаптации (с 29,3 до 18,3% в группе волейболистов, с 28 до 20,9% в секции атлетической гимнастики, в группе боксеров с 28,4 до 25,7%). В каждой группе испытуемых возросло число юношей с разносторонними интересами, но наиболее существенные изменения произошли в группе волейболистов и атлетической гимнастики. Очевиднее становится и тот факт, что во всех группах возросли симпатии к обязательным урокам физического воспитания в учебном заведении. От 65 до 72,8% подростков отмечают, что уроки им нравятся, а 75% считают, что занятия спортом необходимы современному человеку. Мотивация к спортивной деятельности улучшилась достоверно во всех группах, но наиболее высокая выявлена у юношей, занимающихся атлетической гимнастикой.

Считаем целесообразным отметить, что в ходе экспериментальных занятий выявилась отличительная особенность юношей из секции волейбола и особенно в вопросах, касающихся поиска путей выхода из конфликтных ситуаций. В начале эксперимента 32,6% боксеров и 31,3% юношей из секции атлетической гимнастики при разрешении конфликтов предпочитали прибегнуть к жестким словесным угрозам и сделать ставку на силу. К концу исследования число таких подростков в этих группах возросло на 12,9%, а в группе волейболистов сократилось с 16,7 до 5,9%. Уйти от осложнений предпочитают 70,5% подростков.

Итак, подводя итог вышеизложенному, можно заключить, что занятия физическими упражнениями, независимо от спортивной направленности, оказали в целом положительное влияние на формирование психофизической устойчивости дезадаптированных подростков. Однако наиболее восприимчивы к позитивным изменениям оказались испытуемые, программа учебно-тренировочных занятий которых, предусматривала игровую и словесную направленность.

Использование средств, методов из разделов программ спортивных игр, атлетической гимнастики в сочетании с педагогическими приемами способствовали более эффективному снижению психических напряжений, формированию позитивного отношения к социально значимым видам деятельности.

THE INFLUENCE OF DIFFERENT KINDS OF SPORT ACTIVITY ON THE PSYCHO-PHYSICAL STATUS OF DEVIATED TEENAGERS

M.N. JUKOV, V.A. KABATCHOV, V.A. KURENTZOV,

E.R. KUVALDIN, O.V. TIUNOVA

The preferable kinds of sport for deviated teenagers have been discussed.

ОГЛЯД “ВИГОРАННЯ” У СПОРТІ

ВІКТОРІЯ КОВАЛЬЧУК

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Стрес став головною проблемою у сьогоденному суспільстві з його впливом на різні аспекти нашого життя. Одна з можливих реакцій на стрес – вигорання. У широкому розумінні вигорання (“burnout”) – це реакція на хронічний стрес, яка включає взаємодію між зовнішнім середовищем і характеристиками особистості.

Вперше термін “вигорання” з’явився у професійній літературі у статті американського психіатра Х.Фреденбергера (1974), який таким чином описував стан працівників сфери