



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

**Профилактика агрессивного поведения подростков средствами
оздоровительного плавания**

**Выпускная квалификационная работа по направлению
44.03.01 Педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата
«Физическая культура»
Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:

42,3 % авторского текста

Работа *рекомендована* к защите

«1» марта 2023 г.

Директор института

 Гнатышина Е.А.

Выполнила:

Студент группы ЗФ-409-106-3-1 Мг
Баимова Алина Руальдовна



Научный руководитель:

доктор медицинских наук,
профессор
Камскова Ю.Г.



Челябинск
2023

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	2
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ПРОФИЛАКТИКИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ.....	5
1.1 Агрессивное поведение подростков как психолого-педагогическая проблема.....	5
1.2 Подходы к профилактике агрессивного поведения подростков.....	19
1.3 Проведение занятий оздоровительным плаванием с детьми подросткового возраста	25
Выводы по первой главе.....	31
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ОЦЕНКЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ СРЕДСТВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ В ПРОФИЛАКТИКЕ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ	33
2.1 Организация и методы опытно-экспериментальной работы. Оценка уровня агрессивности детей подросткового возраста.....	33
2.2 Реализация программы профилактики агрессивного поведения подростков 12–13 лет средствами оздоровительного плавания	37
Выводы по второй главе.....	53
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	54
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	56

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Современные проблемы здоровья подростков часто связаны с их образом жизни. Несмотря на активное внедрение различных экспериментальных программ по приобщению к здоровому образу жизни учащихся, существенных изменений в целом не происходит. И это обусловлено теми противоречиями, которые создает сама школа, нарушая режим школьников, условия их учебы, нагрузку, и окружающая ребенка среда вне школы (питание, эмоциональная обстановка, смена увлечений и хобби и т.д.). Отсюда отрицательные последствия в состоянии психического здоровья (агрессивность, повышенная тревожность, суицидальное и асоциальное поведение).

В настоящее время подростки не застрахованы от проявлений агрессии и насилия, у них возникают межличностные конфликты. За последние годы было выполнено психологами и педагогами ряд исследований по изучению, диагностике и предупреждению педагогической запущенности и правонарушений подростков [7; 9; 47].

Анализ этих работ показывает, что существующая практика профилактики не в полной мере решает задачи по предупреждению агрессивного поведения подростков.

Подростковый возраст – один из наиболее сложных периодов развития человека. Именно в подростковом возрасте преимущественно происходит формирование характера и других основ личности. Неизмеримое количество внутренних и внешних факторов воздействуют на подрастающего ребенка: переход от опекаемого взрослыми детства к самостоятельности, смена привычного школьного обучения на другие виды социальной деятельности, а также бурная гормональная перестройка организма. Эти факторы делают подростка особенно уязвимым и податливым к отрицательным влияниям среды.

Поиск не только эффективных, но и привлекательных средств

физического воспитания, которые бы способствовали профилактике агрессивного поведения подростков, всегда будет оставаться актуальной проблемой [15].

В связи с этим многие виды физических упражнений идут по пути совершенствования, адаптации под потребности и нужды человека и такая положительная тенденция способствовала появлению разнообразных средств физического воспитания, способных более широко реализовывать индивидуальный подход к занимающимся. Этого не избежало и плавание. Поиск новых «ресурсов» плавания в сфере оздоровления способствовал появлению новых направлений в оздоровлении подростков.

Таким образом, можно выделить **противоречие** между ростом агрессивного поведения подростков и недостаточностью знаний об эффективных физкультурно-спортивных профилактических мерах помощи учащимся подросткового возраста в успешной социализации, которая способствует снижению обращения к агрессивным способам взаимодействия.

Цель исследования: обосновать эффективность средств оздоровительного плавания в профилактике агрессивного поведения подростков.

Объект исследования: профилактика агрессивного поведения подростков.

Предмет исследования: методика профилактики агрессивного поведения подростков средствами оздоровительного плавания.

Гипотеза исследования: предполагается, что процесс профилактики у детей подросткового возраста агрессивного поведения будет более эффективным, если во внеурочной деятельности по физической культуре используются средства оздоровительного плавания.

Задачи исследования:

1. Изучить состояние исследуемой проблемы по данным учебной, научной и методической литературы.

2. Раскрыть содержание оздоровительных видов и средств плавания.
3. Оценить на основе подобранных методик агрессивность подростков.
4. Обосновать эффективность применения средств оздоровительного плавания в профилактике агрессивного поведения подростков.

Теоретико-методологической основой исследования послужили труды исследователей проблемы профилактики агрессивного поведения подростков (Бандура А., 2000; Бэрн Р., 2001; Семенюк Л.М., 2006; и др.) и проблемы применения средств оздоровительного плавания в работе с подростками (Булгакова Н.Ж., 2014; Гармонова В.Е., Борейко О.Н., 2015; Латышева О.А., 2016; и др.).

В работе используются следующие **методы исследования**: анализ психолого-педагогической литературы по исследуемой проблеме; педагогический эксперимент; анкетирование; количественный и качественный анализ полученных данных.

Организация исследования. Исследование проводилось в течение 2022–2023 гг. на базе ООО Дом отдыха «Березки». В ходе исследования на разных этапах педагогического эксперимента приняли участие дети 12–13 лет. Из числа детей были сформированы две исследуемые группы в общем количестве 20 человек.

Объем и структура работы. Выпускная квалификационная работа изложена на 59 страницах, состоит из введения, двух глав, выводов по каждой главе, заключения, библиографического списка, включающего 57 источников. Работа иллюстрирована 2 рисунками и 3 таблицами.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ПРОФИЛАКТИКИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ

1.1 Агрессивное поведение подростков как психолого-педагогическая проблема

В настоящее время проблема агрессивного поведения стоит достаточно остро и все больше привлекает внимание различных специалистов, в том числе педагогов, психологов, социальных педагогов.

Нестабильность политического, экономического, социального состояния страны являются важным фактором роста агрессии среди населения. Социальные кризисные процессы, происходящие в современном обществе, негативно сказываются на психологии людей, порождая тревожность и напряжённость, озлобленность, жестокость и насилие. Также большую роль играют средства массовой информации, кино, сеть Интернет, регулярно пропагандирующие культ жестокости и насилия [19, с. 82].

Агрессивное поведение особенно ярко проявляется в подростковом возрасте, когда подросток в процессе развития личности и уверенности в себе как самостоятельный взрослый выражает свое недовольство происходящим, свой гнев, через проявление агрессивного поведения. Агрессивное поведение распространено в связи с интенсивным психофизическим развитием, активной ассимиляцией различных форм поведения достаточно часто в подростковом возрасте.

Говоря об агрессивном поведении подростков, необходимо сказать о психолого-педагогических особенностях подросткового возраста.

Согласно возрастной периодизации Д.Б. Эльконина существует: младший подростковый возраст (12–15 лет); старший подростковый возраст (15–18 лет) [40]. Центральным процессом в возрасте подростка

является открытие собственного «Я» [15, с. 71].

Новым и главным видом психологической деятельности для подростков становится рефлексия и самосознание. Вот почему подростков так привлекает возможность узнать что-то новое о себе, о своих способностях.

Мышление подростков приобретает личностный, эмоциональный характер, связанный с самоопределением подростка и его стремлением к выработке своего мировоззрения. Самосознание юношей и девушек преимущественно устремлено в будущее. Этот возраст полон романтизма и в то же время опасений, как сложится жизнь в будущем. В эмоциональной сфере подростков сохраняется повышенная уязвимость, чувствительность, а возвышенное настроение зачастую сменяется депрессией. Очень болезненно воспринимается как их собственная внешность, так и их способности, при этом способы выражения эмоций стали шире и лучше контролируются.

Подросток может быть уже способен испытывать глубокие «взрослые» чувства, серьезные и стабильные чувства [8, с. 102]. В значительной степени психолого-педагогические доминанты развития определяются кардинальными изменениями в организме ребенка, быстрым процессом полового созревания. Особая роль принадлежит ускорению физического и физиологического образования. Появление у подростка чувства зрелости является одним из центральных психологических новообразований его возраста. Это обусловлено изменениями в физическом и половом созревании, развитием социальных функций, расширением прав и обязанностей в семье. При этом ребенок должен быть независимым, помогать взрослым и пользоваться уважением со стороны взрослых.

Молодые люди очень чувствительны к внешним формам обращения с собой как с «взрослыми». Четко видно притяжение к внешним формам зрелости (ходьба, одежда, разговоры), которые могут принимать

негативные формы (курение, пьянство, навязчивые звуки, резкие шумы и т.д.). В этом возрасте необходимо идентифицировать себя сексуально. Поэтому в подростковом возрасте, когда происходят быстрые процессы полового созревания, мальчики и девочки крайне бдительно относятся к происходящим в них внешним и внутренним изменениям. Это естественные и спонтанные процессы, которые не должны происходить сами по себе, а требуют хорошо продуманного педагогического регулирования [9]. Результат – ориентация на характеристики «настоящего мужчины» и «настоящей женщины». Моделью могут быть родители, герои кино, книги и т.д. сверстники, которые выделяются из окружающего их мира некоторыми особыми качествами и выдающимися достижениями, также могут стать образцом для подражания. Взрослые также становятся образцом для подражания в деятельности [7. с. 29].

Подростки овладевают многими полезными навыками и умениями в общении с ними. Притяжение к взрослым – это противоречивое и сложное явление. В психолого-педагогическом плане есть ряд противоречий:

- противоречие между физическим, физиологическим ощущением взрослого и повторной реанимацией ребенка, официальным статусом школьника;
- противоречие в отношениях со взрослыми;
- противоречие между «необходимостью» и «опасностью».

Преобразование общения между подростками в самостоятельную деятельность. Коммуникация выходит далеко за рамки обучения, становясь гораздо более значимой, более сложной, более разнообразной, чем для младших учащихся. Общение со сверстниками более ценно для подростков, чем общение с родителями и соседями [52, с. 9].

Поиск взаимопонимания и взаимодействия является основным содержанием общения подростков. Все это направлено на формирование идеала друга, исправление недостатков не только другого, но и самого себя. Идеал подростковых отношений – «всегда вместе, все пополам».

Отсюда и вытекает требование: взаимная открытость, сочувствие и умение хранить тайну. Взятые вместе, они формируют способность ориентироваться на требования коллег, учитывать их. Открытые разговоры – это большая часть общения подростков. Они включают в себя обмен информацией, согласование оценок и выработку общих позиций. Даже «банальные» разговоры имеют большое психологическое значение в самопознании огромного мира человеческих отношений [31, с. 4].

Необходимость заявить о себе, занять достойное место в команде. Это одна из самых важных, фундаментальных потребностей подростков. Если для дошкольников наиболее авторитетным было мнение родителей, для младших школьников наиболее убедительным – мнение учителя, то для подростков – мнение сверстников, наиболее значимым – коллектив класса.

Подростки очень болезненно реагируют на каждый факт, который вредит их престижу в глазах товарищей. Успешно преодолевать трудности позволяет родителям и учителям знание этих особенностей. Если они не будут приняты во внимание, у подростков могут развиваться постоянные отклонения в поведении и моральном развитии, что в конечном итоге приведет не только к проступкам, но и к совершению правонарушений.

Процесс самоутверждения может идти по-разному, но главное – это «проигрывание ролей», и именно то, что утверждает подросток. Из них наиболее характерны следующие:

- «умные» – подростки, претендующие на признание своих интеллектуальных способностей.
- «сильные, храбрые, волевые» – подростки, зарекомендовавшие себя как спортивные достижения, отличающиеся от своих сверстников хорошим физическим развитием, превосходящие их по силе;
- «активисты» – это подростки, которые оказались в активной общественной деятельности;
- «талантливые» – это подростки, чье самоутверждение идет по

пути развития неких творческих способностей.

– «увлеченные» – подростки, у которых есть тяга к таким сильным увлечениям [18, с. 103].

– «надежный друг, верный спутник» – подростки, главное преимущество которых – умение быть друзьями, верность дружеским обязательствам, неписанный «кодекс чести».

Важно иметь в виду, что, если подросток не удовлетворен вышеуказанными ролями, которые являются позитивными или даже сомнительными, он может пойти по пути негативного самоутверждения, играя роль «оппозиционера», «нереалиста», «лидера» (неформального лидера). Эти ученики демонстрируют свое негативное отношение к учителям, к нормам классной и школьной жизни, к учебе, к выполнению домашних заданий, они прибегают к грубому физическому давлению, чтобы подчинить себе, запугать одноклассников. Часто используют силу уличных приятелей из неформальных групп, угрожают связью с ними и т.д. [23, с. 39].

Естественно, что эти действия не могут остаться без педагогического внимания и соответствующих санкций. В конечном счете, среда психологической изоляции развивается вокруг «трудного», создавая эмоциональный дискомфорт.

Существует синдром «выталкивания из общих рядов», который создает дефицит полезной коммуникации. Чтобы компенсировать это, подростки ищут общение вне класса, в школе, на улице, в неформальных группах. Здесь они быстро находят партнеров по коммуникации, которые, как и они, чувствуют себя «изгоями» в классах, школьных группах. Между ними возникает взаимопонимание, формируются общие ценности и ориентации, которые не только искажены, но иногда и асоциальны. Такой взгляд подталкивает подростков к совершению правонарушений и даже преступлений.

Очень трудно вывести подростков из неформальных ассоциаций [27,

с. 90]. Создание ситуации успеха в наиболее важных видах деятельности для подростков является наиболее эффективным способом предотвращения негативных тенденций в поведении и нравственном развитии подростков. Именно в этот период они стабилизируются, если произошли в предыдущем периоде.

Новообразованиями данного возраста являются: чувство взрослости; развитие самосознания, формирование идеала личности; склонность к рефлексии; интерес к противоположному полу, половое созревание; повышенная возбудимость, частая смена настроения; особое развитие волевых качеств; потребность в самоутверждении и самосовершенствовании, в деятельности, имеющей личностный смысл; самоопределение. В этом возрасте наступает кризис освобождения от детской зависимости. Это время культурного возрождения: открытие «я», возникновение рефлексии, осознание своей индивидуальности. У подростка есть желание создать нечто, что проявляется в сфере идей и усвоенных знаний. Для подростков в этом возрасте моральные ценности и личные качества (независимость, мужество, воля) становятся предметом самообразования.

Если рассматривать изучение проблемы агрессии в психолого-педагогической литературе, то следует первоначально обратиться к научным трудам выдающего ученого прошлого столетия Ч. Дарвина. В его работе «О выражении эмоций у людей и животных» целая глава посвящена эмоциям, сопровождающим агрессию и играющим роль в развитии агрессивного поведения – гневу, презрению, раздражению и зависти [45, с. 71].

Среди биологических подходов к агрессии большое значение имеет вклад этиологии, которая занимается сравнительным изучением поведения животных и человека. Один из создателей этой науки является К. Лоренц, основное его предположение заключается в том, что организм непрерывно накапливает агрессивную энергию. Приведет ли эта энергия к

проявлению агрессивного поведения или нет, зависит от двух факторов: – количество накопленной в организме в определенный момент агрессивной энергии; – силы внешнего воздействия, способного вызвать агрессивную реакцию [54, с. 36].

К. Лоренц определяет, что, если уровень энергии становится слишком высоким и не высвобождается с помощью внешнего стимула, происходит переполнение, что приводит к спонтанной агрессии. Автор видит возможности для контролируемого и социально приемлемого высвобождения агрессивной энергии, например, в спортивных соревнованиях. В этом случае уровни агрессивной энергии могут удерживаться ниже критического порога, ниже которого вероятны вспышки насилия и другие чрезвычайно разрушительные формы агрессии [49, с. 183].

Эта проблема была достаточно подробно освещена в работах З. Фрейда, в его более поздней интерпретации, агрессия изначально носит характер самоагрессии, являясь проявлением инстинкта смерти. Представляя агрессивную теорию, Зигмунд Фрейд обращает внимание на две основные силы, составляющие неотъемлемую часть человеческой природы: инстинкт жизни (эрос) и инстинкт смерти (танатос). В то время как «эрос» толкает человека на поиски удовольствия, «танатос» нацелен на самоуничтожение.

Таким образом, агрессивные действия по отношению к другому человеку рассматриваются как механизм высвобождения деструктивной энергии, способ, защищающий внутриспсихическую устойчивость действующего субъекта. Когда агрессия проливается, она ведет к разрушению культуры и варварству; когда она действует на внутренней арене, она ведет к самоуничтожению; когда она подавлена до невроза. Фрейд также вводит понятие катарсиса, признавая возможность высвобождения разрушительной энергии через неагрессивное экспрессивное поведение (например, шутки), но только с временными

эффектами. По его мнению, агрессия – это неизбежное свойство человеческого поведения, неподвластное индивидууму [26, с. 64].

Понимание феномена агрессии у К. Юнга наиболее близко к позиции З. Фрейда. Среди архетипов, которые составляют его предлагаемой модели личности, есть «тьень», которая представляет все темные стороны человеческого «Я». Автор подчеркивает, что тень несет ответственность за все агрессивные проявления и деструктивные тенденции [53, с. 31].

Возникновение агрессии как борьбу за удовлетворение потребностей, проявляющихся во всех аспектах человеческой жизни объясняет А. Адлер. По его мнению, чистая агрессия – это жестокость, но она может трансформироваться и проявляться в социально приемлемых формах, таких как спорт. Анализируя проблему агрессивности, автор показывает, что «агрессивность – это качество сознания, организующее его деятельность и стремление преодолеть враждебное чувство неполноценности» [1, с. 84].

Доказательства социальной детерминированности агрессии приводит Э. Фромм. Он понимал агрессию как нанесение ущерба. В своих исследованиях он анализировал такие проявления агрессии, как некрофилия и садизм. Э. Фромм сконцентрировал внимание не столько на агрессивном поведении, сколько на его субъективной стороне, анатомии, анализируя внутренние причины агрессивных тенденций и их мотивацию. Вообще говоря, автор определил агрессию как умышленное причинение вреда не только человеку или животному, но и любому неодушевленному объекту в целом. С точки зрения этой более широкой точки зрения, в целом, все действия этого «деструктивного» типа являются агрессивными, все они имеют общую психологическую природу, сходную мотивацию и представляют собой реакцию агрессивных импульсов [36, с. 75].

Возникновение агрессии наличием внутренних неразрешенных конфликтов, таких как желание победить кого-то и ненависть к себе и страх возмездия объясняет К. Хорни. Он приходит к выводу, что

поведение такого человека считается нестабильным, безответственным и негативистским [50, с. 17]. Фундаментальное современное развитие проблемы агрессии представлено в работах Р. Бэрона и Д. Ричардсона. Авторы определяют агрессию как «поведение, направленное на причинение вреда или вреда любому другому живому существу с целью избежать такого обращения с самим собой».

В отечественной литературе П.В. Кавелиным был представлен психологический подход, который считает, что «агрессивные действия человека обусловлены его агрессивностью, как психологическими свойствами личности». Он предлагает следующее определение агрессивности: «Агрессивность – это стабильный набор личностных качеств, способствующих совпадению необходимости и цели насильственного поведения» [43, с. 325].

«Агрессивность – это психическое явление, выражающееся в стремлении к насильственным действиям в межличностных отношениях» по определению К.К. Платонова. Большинство исследователей настаивают на том, что действительно адекватное определение агрессии должно быть соотнесено с намерением нападающего [43, с. 61].

Однако почти все теоретики согласны с тем, что агрессия – это преднамеренное действие, отсутствует общее понимание целей, преследуемых агрессорами [4, с. 47].

Рассмотрим понятия «агрессия», «агрессивность» и «агрессивное поведение» в педагогических и психологических словарях.

Слово «агрессия» происходит от слова *adgradi*, что буквально означает «двигаться» [9, с. 48]. В толковом словаре современного русского языка С.И. Ожегов дает следующее определение агрессии: «агрессия – это открытая неприязнь, вызывающая враждебность» [25, с. 139].

В психологическом словаре В.Н. Зинченко и Б.Г. Мещерякова предлагают следующее определение агрессии: «агрессия – мотивированное деструктивное поведение, противоречащее норма,

правилам законам сосуществования людей в обществе, наносящее вред одушевленным и неодушевленным объектам нападения; агрессивность – не вызванная объективными обстоятельствами свойство или черта личности, проявляющее в тенденции нападать, причинять вред людям; агрессивное поведение – одна из форм реагирования на различные неблагоприятные в физическом и психическом отношении жизненные ситуации» [51, с. 90]. Г. Паренс, отслеживая особенности агрессии, считает, что агрессия проявляется в форме агрессивного поведения или агрессивных действий. Это форма реакции на различные физические или психологические неблагоприятные жизненные ситуации, которые вызывают стресс, разочарование.

С психологической точки зрения это один из основных способов решения проблем, связанных с сохранением индивидуальности и идентичности, защитой и ростом самооценки, самоуважения, уровня претензий, а также с сохранением и усилением контроля над окружающей средой, необходимой субъекту.

Агрессивные действия служат: средством достижения значимой цели, способом психологической помощи, способом удовлетворения потребностей. Г. Паренс доказывает, что агрессивное поведение состоит из трех компонентов: когнитивного, эмоционального и волевого.

Познавательная составляющая включает в себя понимание ситуации, цель идентификации объекта и цели, обоснование мотива агрессии.

Эмоциональная составляющая – легкое возникновение негативных эмоций. Наконец, волевой компонент представляет собой целеустремленность, настойчивость, решительность, уверенность и инициативность, готовность и мотив к предстоящей деятельности [13, с. 41].

В современной литературе выделяют две формы агрессивного поведения [2, с. 61]:

- вербальная (речевая, словесная) агрессия – это словесное

выражение негативных чувств, эмоций, намерений в неприемлемой в данной речевой ситуации форме (воздействие на человека с помощью слов – оскорблений, угроз, запугиваний);

– физическая агрессия – акт агрессии, совершаемый с намерением нанести прямой ущерб или травму другому человеку или объекту (нанесение физических травм, нанесение материального ущерба, вандализм и др.).

Э. Фромм считает, что можно выделить два вида агрессии: доброкачественная и злокачественная. Доброкачественная проявляется во время опасности и носит оборонительный характер. Как только опасность исчезает, упраздняется и данная форма агрессии. Злокачественная агрессия представляет собой деструктивность, разрушительность, жестокость; зачастую спонтанна, не обоснована и связана со структурой личности.

Также выделяют внешнюю и внутреннюю (аутоагрессию) агрессию. Внешняя агрессия представляет собой агрессивное поведение, направленное на окружающих и внешние предметы. Аутоагрессия является разновидность агрессивного поведения, при котором враждебные действия по каким-либо причинам (преимущественно социальным, когда вызвавший агрессию объект недоступен, слишком силен, является в какой-то мере неуязвимым) не могут быть обращены на раздражающий объект и направляются личностью на саму себя [9, с. 247].

Агрессия детей подросткового возраста занимает особое место в психолого-педагогических исследованиях.

Д.Е Журавлев рассматривает период с 13–16 лет как сплошной многолетний возрастной кризис. В это время у взрослеющих юношей и девушек сталкиваются два соперничающих друг другу влечения: потребность в близости и принадлежности другому и стремление сохранить и утвердить собственную идентичность [21, с. 50].

«В подростковый период происходят социальные ценности и формирование жизненной позиции, психологические и личностные

процессы развития ребенка происходят не гладко, а резко и противоречиво» – пишут Н.В. Перешеина и М.Н. Заостровцева. Подросток – не ребенок, но и не взрослый. Чувство взрослости у подростка выражается в стремлении к независимости, в желании, чтобы старейшины уважали достоинство его личности, чтобы к ним относились с его мнением. Его поведение характеризуется эмоциональной нестабильностью и чувствительностью, застенчивостью и агрессивностью, напряженностью и конфликтными отношениями с другими людьми, а также склонностью к крайним оценкам и суждениям.

Агрессивность в подростковом возрасте можно рассматривать как имитацию негативных «взрослых» моделей поведения. «У каждого возраста есть свои специфические потребности и способы их удовлетворения, которые порождают то или иное поведение. Очень часто потребности подростков превышают реальные возможности их удовлетворения. Существует конфликт между стремлением удовлетворить преувеличенные потребности и весьма ограниченными средствами, возможностями и потенциалом для их удовлетворения. Такой конфликт приводит к эмоциональному напряжению, накоплению негативных и агрессивных чувств» – определяет Н.Д. Левитов, исследуя проблему агрессивного поведения подростков. «Целью агрессии для подростков может быть, как фактическое причинение страданий жертве, так и использование агрессии как способа достижения другой цели. Агрессия может быть направлена на внешние объекты (людей или объекты) или на себя (тело или человека)» – подчеркивает Е.В. Змановская [28, с. 54]. «Агрессия может быть направлена на: окружающих людей вне семьи, только на близких людей, животных, самих себя, на внешние физические объекты на символические и фантастические объекты» – считает Н.М. Платонова [47, с. 210].

«Наиболее распространенными проявлениями агрессии являются конфликт, клевета, давление, принуждение, негативная оценка, угрозы или

применение физической силы. Скрытые формы агрессии выражаются в избегании контактов, бездействии с целью причинения кому– либо вреда, нанесении вреда себе и самоубийстве» – пишет Г. Лорено. Он также подчеркивает, что внутренние представления об агрессии могут быть идеями, фантазиями и аффектами. Например, подросток может питать идеи насилия в отношении кого–либо; он может иметь дело с насильником только в своих фантазиях или испытывать сильный эффект.

Все описанные выше эффекты наблюдаются у значительного числа детей старшего подросткового возраста. Отслеживая проблему подростковой агрессивности, Г.Е. Бреслав отмечает, что постепенно агрессия сменяется более сложными способами поведения, опосредованными социальными нормами и нравственными проявлениями. И только у определенной категории детей агрессия остается и, более того, продолжает развиваться, трансформироваться в устойчивое негативное восприятие и отношение к окружающим. Он доказывает, что агрессивные действия могут быть очень разными по форме. К ним относятся детские шалости и игры, подростковые споры, драки и конфликты [9, с. 211].

Такие формы агрессивного поведения подростков, как ситуационно-агрессивные реакции (в виде кратковременных реакций на конкретную ситуацию); пассивно-агрессивное поведение (в виде бездействия или отказа от чего-либо); активное агрессивное поведение (в виде деструктивных или насильственных действий) рассматривает И.С. Зимина [23, с. 40].

Среди психологических особенностей, провоцирующих агрессивное поведение, Н.А. Дубинко определяет: недостаточное развитие интеллекта, недооцененную самооценку, низкий уровень самоконтроля, неразвитые коммуникативные навыки, повышенную возбудимость нервной системы. М.И. Станкин изучает внешние факторы, влияющие на условия формирования агрессивного поведения. Одним из наиболее обсуждаемых вопросов является влияние средств массовой информации на агрессивное

поведение подростков. Автор является сторонником негативного влияния СМИ, исходит из того, что люди учатся вести себя агрессивно, в первую очередь, наблюдая за чужой агрессией. Механизм формирования агрессивного поведения с помощью телевидения может выглядеть следующим образом: чрезмерный энтузиазм к телепередачам, агрессивные фантазии, отождествление себя с персонажем, овладение агрессивным способом решения проблем и воздействие на людей с помощью агрессии [49, с. 65].

И.А. Фурманов признает семью основным социальным источником формирования агрессивного поведения подростков. Он указывает на то, что агрессия проявляется не только по отношению к врагам, незнакомым людям или конкурентам. Психологическое или физическое насилие не является редкостью для многих семей. Как отмечает автор, на формирование агрессивного поведения ребенка влияют различные семейные факторы, такие как низкая степень сплоченности семьи, конфликты, недостаточная близость между родителями и ребенком, неблагоприятные взаимоотношения между детьми, неадекватный стиль семейного воспитания [11, с. 68].

Таким образом, агрессивное поведение представляет собой деструктивную, разрушительную форму поведения, направленную на причинение психического или физического вреда другому человеку (объекту нападения), состоящую из познавательного, волевого и эмоционального компонентов.

Выделяют две основные формы агрессивного поведения: вербальная и физическая.

Существуют два вида агрессии: доброкачественная, которая появляется в момент опасности и носит защитный характер, и злокачественная, которая представляет собой деструктивность, жестокость. Также выделяют внешнюю агрессию, направленную на окружающих и внешние предметы, и внутреннюю агрессию,

направленную человеком на самого себя.

1.2 Подходы к профилактике агрессивного поведения подростков

В «Социологическом энциклопедическом словаре» дано следующее определение понятия «профилактика» – «система мер, направленных на охрану здоровья, предупреждение возникновения и распространения болезней, улучшения физического развития населения, сохранение трудоспособности и обеспечение долголетия».

Педагог Р.В. Овчарова [17] следующим образом толкует понятие: «профилактика – это профилактическая деятельность, осуществляемая на уровне государства через систему мер повышения качества жизни, минимизацию факторов социального риска, создание условий для реализации принципа социальной справедливости.

Психолого-педагогическая профилактика – деятельность по предупреждению возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии учащихся и созданию психологических условий, максимально благоприятных для этого развития [42].

Таким образом, суть данного вида деятельности специалиста системы образования состоит в том, чтобы предупредить нежелательные отклонения в развитии ребенка, посредством своевременного «вооружения» его необходимым набором компетентностей [12, с. 39].

Мы выбрали профилактическую работу в качестве средства решения проблемы агрессивного поведения подростков в связи с тем, что данный вид деятельности, на наш взгляд, является наиболее эффективным не только для предотвращения нежелательных форм поведения, но и для развития личности ребенка в целом.

Исходя из того, что развитие ребенка осуществляется в деятельности, а подросток стремится к утверждению себя, своей позиции, как взрослый, среди взрослых, то необходимо обеспечить включение

подростка в такую деятельность, которая лежит в сфере интересов взрослых, но в то же время создает возможности подростку реализовать и утвердить себя на уровне взрослых [39, с. 128].

Психологический смысл этой деятельности состоит для подростка в том, что участвуя в ней, он фактически приобщается к делам общества, занимает в нем определенное место и удерживает свою новую социальную позицию среди взрослых и сверстников. В процессе этой деятельности подросток признается взрослыми, как равноправный член общества.

Это создает оптимальные условия и для реализации его потребностей. Такая деятельность предоставляет подростку возможность развития его самосознания, формирует нормы его жизнедеятельности. Но методы и принципы такой деятельности требуют значительной корректировки при включении в нее подростков, отличающихся повышенной агрессивностью.

Так, нужно канализировать действенную агрессию в вербальную (словесную), представляющую меньшую опасность для окружающих. В психологической литературе отражены различные подходы к профилактической работе с подростками [48, 302].

Так, например, К. Бютнер считает, что профилактика и предупреждение агрессивного поведения подростков становится не только социально значимой, но и психологически необходимой. Проблема повышения эффективности ранней профилактики, согласно мнению данного психолога, должна решаться в следующих направлениях: – выявление неблагоприятных факторов и десоциализирующих воздействий со стороны ближайшего окружения, которые обуславливают возникновение агрессивного поведения, и своевременное устранение этих неблагоприятных воздействий; – современная диагностика агрессивных проявлений в поведении подростков и осуществление дифференцированного подхода в выборе профилактических средств [38, с. 119].

Ведущая роль в предупреждении и профилактики агрессивности у подростков и подростков принадлежит семье, родителям. Однако большое значение отводится педагогам и психологам. В соответствии с тем, что развитие ребенка осуществляется в деятельности, а подросток стремится к утверждению себя, своей позиции, как взрослый, среди взрослых, необходимо обеспечить включение подростка в такую деятельность, которая лежит в сфере интересов взрослых, но в то же время создает возможности подростку реализовать и утвердить себя на уровне взрослых.

Д.И. Фельдштейн вычленил социально признаваемую и социально одобряемую деятельность. Психологический смысл этой деятельности состоит для подростка в том, что, участвуя в ней, он фактически приобщается к делам общества, занимает в нем определенное место и удерживает свою новую социальную позицию среди взрослых и сверстников. В процессе этой деятельности подросток осознает себя и признается окружающими, как равноправный член общества, занимает в нем определенное место и утверждает свою новую социальную позицию среди взрослых и сверстников. Такая деятельность предоставляет подростку возможность развития его самосознания, формирует нормы его жизнедеятельности [35, с. 82].

Основные принципы, формы и методы построения такой деятельности требуют значительной корректировки при включении в нее подростков, отличающихся повышенной агрессивностью. Необходима организация системы развернутой деятельности, создающей жесткие условия, определенный порядок действий и постоянный контроль.

Одним из условий эффективной социализации и предупреждения становления агрессивных форм поведения является развитие мотивации привязанности, посредством которой ребенок научается желать внимания и одобрения окружающих.

В качестве вторичного подкрепления привязанность может способствовать приспособлению ребенка к социальным требованиям и

запретам. Игнорирование актов агрессивного поведения подростков как способ предупреждения и «снятия» агрессии оказывается неэффективным, так как грозит плохими последствиями и может вести к дальнейшему развитию агрессивного поведения, превращения его в привычную форму поведения личности. Если родители игнорируют акты агрессии подростка, то оно найдет подкрепление в кругу общения подростка, не ограничивающемся семьей. В том числе, в виде одобрения сверстниками агрессии против «несправедливо действующих родителей».

Наказание также рассматривается в качестве способа профилактики агрессивного поведения. Однако заторможенные таким способом агрессивные реакции не обязательно исчезнут совсем и могут проявиться в ситуациях, где угроза наказания слабее.

Для профилактики агрессивного поведения необходимо научить подростков навыкам позитивного общения, взаимодействия с другими членами социума, умения находить мирные пути решения конфликтов. Большую важность также имеют навыки совместной работы, получаемые, в частности, в рамках школы [21, с. 15].

В работе по профилактике может использоваться метод дискуссии. Дискуссия – это метод обсуждения и разрешения спорных вопросов. Результатом ее может быть общее соглашение, лучшее понимание, новый взгляд на проблему, совместное решение. Дискуссия предполагает общение, что является ведущим видом деятельности в подростковом возрасте. Дискуссия высокоэффективна для закрепления сведений, осмысления проблемы и формирования ценностных ориентаций.

Для снятия раздражительности и напряжения, имеющих на фоне гормональной перестройки, в работе с подростками могут использоваться игровые упражнения. Важным методом профилактики является интерактивная игра – активный метод обучения, основанный на опыте, полученном в результате специально организованного социального взаимодействия участников с целью изменения индивидуальной модели

поведения. То есть, это такие методы, которые организуют процесс социального взаимодействия, на основании которого у участников возникает некое «новое» знание, возникшее непосредственно в ходе этого процесса, либо явившееся его следствием. Результатом хорошо организованной и эффективно проведенной интерактивной игры могут быть изменения в восприятии участников, инсайт, который приводит к быстрому, немедленному решению или новому пониманию имеющейся проблемы.

Необходимым условием профилактической работы с подростками, проявляющими агрессивное поведение, является привлечение специалистов: классного руководителя, психолога, инспектора по делам несовершеннолетних. Классный руководитель является связующим звеном в комплексной группе специалистов по организации профилактической работы с подростками. Он делает первичный запрос специалистам и дает первичную информацию о ребенке.

Не менее важным специалистом в данной проблеме является психолог. Он изучает личность учащегося и коллектива класса, анализирует адаптацию ребенка в среде, выявляет дезадаптированных учащихся, изучает взаимоотношения подростков со взрослыми и сверстниками [45, с. 370]. В его обязанности также входит подбор диагностических методик для организации профилактической и коррекционной работы. В крайнем случае, когда агрессивное поведение выходит за рамки допустимого, к взаимодействию привлекается инспектор по делам несовершеннолетних. Он проводит пропаганду правовых знаний в образовательном учреждении, участвует в проведении родительских собраний, классных часов. Совместно с представителями педагогического коллектива образовательного учреждения в классах со сложной психолого-педагогической обстановкой проводит профилактические беседы, другие необходимые мероприятия. На основе изучения психологами и социальными педагогами причин девиантного поведения

несовершеннолетних, конфликтных ситуаций в семьях принимает меры к их устранению.

Коррекционная направленность профилактической работы состоит в том, что подросткам предоставляется возможность удовлетворить свои интересы, реализовать свои потребности, проявить свои способности, оценить самого себя, быть оцененным другими в ходе участия в работе и, наконец, попытаться найти оптимальный вариант взаимоотношений со сверстниками и учителями и выбрать приемлемую форму поведения.

Анализируя подходы к возникновению агрессии и агрессивности, мы пришли к выводу, что причина возникновения агрессии у подростков полифакторна. Следовательно, наиболее эффективной будет системная профилактическая работа, направленная как на личностное развитие подростка, так и на просвещение и консультирование родителей и педагогов, чье взаимодействие с подростком является важным микро-социальным фактором, влияющим на его развитие [33, с. 21].

Далее мы рассмотрим вопрос содержания профилактической работы по снижению агрессии и агрессивности, направленной на самих школьников.

Известно, что в подростковом возрасте осуществляются сложные процессы развития самосознания, формирования системы ценностей, определяющей новый тип отношений с социумом. Однако в ряде психолого-педагогических исследований отмечается тот факт, что в образовательном процессе основной общеобразовательной школы отсутствует система методов и форм работы, обеспечивающая достижение учащимися коммуникативной компетентности. При этом важной особенностью коммуникативной компетентности является ее способность формирования успешной деятельности личности в меняющихся условиях социального окружения.

Для различных сфер профессионального взаимодействия специалистов наличие коммуникативной компетентности является

важным качеством. Поэтому ее развитие у учащихся является одним из главных направлений в современном образовании, так как общество требует наличия высокого уровня коммуникативной культуры у человека. Кроме того, на наш взгляд, специально организованная деятельность, направленная на развитие коммуникативной компетентности и самосознания, позволит подросткам расширить репертуар социального поведения, позволит освоить социально приемлемые формы поведения, соответственно, уменьшит агрессивные реакции за счет более эффективных социальных действий.

Другое направление профилактической работы – физкультурно-оздоровительная деятельность [32, с. 11], осуществляемая в процессе внеурочной работы с подростками – позволит, на наш взгляд, создать необходимые условия микро-социума, направленные на оптимизацию межличностных отношений подростков и повышение умственной работоспособности.

1.3 Проведение занятий оздоровительным плаванием с детьми подросткового возраста

Оздоровительная «доза» плавания за одно занятие зависит от многих факторов и рассчитывается в соответствии с возрастом, уровнем соматического, физического и психического здоровья, умением плавать различными способами и функциональная подготовка [16, с. 19].

Уроки по плаванию предусматривают проведение как теоретических, так и практических занятий, по окончании которых необходимо выполнить контрольные нормативы, а также знать правила проведения купания и плавания. В настоящее время в школах предусмотрены три урока физической культуры в неделю. Как правило, в школах, имеющих плавательный бассейн, один урок в неделю – это урок плавания (всего 34 урока в году). Учебно-тренировочная и

оздоровительная работа по плаванию может начинаться с 1-го класса и продолжаться во всех последующих классах до окончания средней школы. Занятия со школьниками, отнесенными к основной медицинской группе, должны проводиться во всех последующих классах до окончания средней школы. Занятия со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе, должны проводиться отдельно, по другой программе. Обязательным является выполнение комплексов общеразвивающих и специальных упражнений в виде предварительной подготовки. Вводятся теоретические сведения об оздоровительном, прикладном и спортивном значении плавания, гигиене плавания и мероприятиях по предупреждению травм и несчастных случаев на воде. Совершенствуется техника плавания кролем на груди и на спине, брасс. Используются прыжки в воду, игры и развлечения, изучаются старты и повороты [6, с. 17].

Изучаются основы начальной тренировки и совершенствуется техника основного способа плавания. Вводятся занятия по разделу «Прикладное плавание» (оказанию первой помощи пострадавшему, изучение приемов искусственного дыхания на суше). В старших классах (10–11 классы) происходит совершенствование техники плавания, стартов и поворотов, изучаются приемы освобождения от захватов тонущего, основные положения самоконтроля и содержание специальной физической подготовки пловца. Школьниками изучаются элементы игры в водное поло, вводятся занятия по аквааэробике, также происходит ознакомление с методами спортивной тренировки и современным состоянием развития плавательного спорта.

Плавание – жизненно важный навык, связанный с освоением в водной среде и умением передвигаться в ней. Правильная организация и рациональная система обучения плаванию предусматривают использование средств, методов и режимы нагрузок, соответствующих уровню морфофункционального развития организма.

Задача плавательной подготовки – это развитие функциональных возможностей организма в неразрывной связи с совершенствованием технического мастерства, приобретением высокого уровня специальной выносливости и скоростных способностей [22, с. 105]. Этапы воспитания специальной выносливости и скоростных способностей:

- развитие базовой выносливости и совершенствование спортивной техники;
- функциональные основы специальной выносливости и специальная силовая подготовленность;
- собственно-специальная выносливость и анаэробная мощность.

Выносливым можно считать человека, способного в течение длительного времени выполнять физические нагрузки без снижения интенсивности [41, с. 122].

Как отмечает А.А. Виру, основное биологическое значение утомления – это защита организма от чрезмерного истощения, которая реализуется посредством трех типов защитных реакций:

- 1) влияние чувства усталости на психику;
- 2) прямое выключение двигательных единиц, осуществляемое в основном с помощью развития запредельного торможения в нервных центрах;
- 3) выключение механизмов, обеспечивающих мобилизацию энергетических источников для выполнения работы [29, с. 13].

Проведенные исследования в различных видах спорта, показывают, что утомление оказывает значительное влияние на временные и силовые параметры двигательного навыка. Длительная физическая работа высокой интенсивности всегда сопровождается ярко выраженными признаками утомления со снижением работоспособности. Наблюдения, проведенные автором за спортсменами показали, что при появлении утомления у одних резко нарушается техника передвижения, а у других остается без

изменений.

Правильная организация и рациональная система подготовки в плавании предусматривают использование средств, методов и режима нагрузок, соответствующих уровню морфофункционального развития организма на разных возрастных этапах. Современные тенденции в развитии плавания показывают не только раннюю специализацию, но и достижение высоких спортивных результатов в подростковом и юношеском возрасте. Анализируя имеющиеся определения «выносливости» можно констатировать, что она рассматривается как физическая деятельность продолжительная по времени и умеренная по интенсивности. Такому пониманию «выносливости» соответствует режим работы, характеризующейся аэробным путем энергетического обеспечения и невысоким уровнем энергетического обеспечения и невысоким уровнем напряженности вегетативных систем организма. Однако на практике существуют виды физической деятельности, где мощность работы и тип энергетического обеспечения имеют качественные отличия. Аэробная и анаэробная производительность организма являются главными факторами, обеспечивающими способность организма к освоению больших нагрузок, поддержанию высокой скорости плавания на дистанции. Аэробная производительность является основой функциональных возможностей пловца. Аэробные реакции – доминирующий источник энергии при длительной тренировочной работе [3, с. 23]. Их эффективность значительно превышает эффективность анаэробных процессов. Аэробная производительность служит прекрасной базой для развития специальной выносливости и повышения устойчивости организма к большим тренировочным нагрузкам в более поздние годы. Высокий уровень аэробной производительности позволяет пловцу-подростку эффективно выполнять упражнения на средних и длинных дистанциях. В пубертатном периоде развития, происходит выраженный прирост показателей систем организма. Емкость аэробной производительности пловцов еще

недостаточно высока, поэтому основные соревновательные дистанции не должны превышать 400 метров [44, с. 15]. Высокий уровень анаэробной производительности обуславливает высокий уровень специальной выносливости пловца, его скоростных возможностей. Для повышения уровня анаэробной производительности применяют упражнения продолжительностью от 30–60 секунд до 4–5 минут, выполняемых в полную силу. Это – нагрузки, наиболее остро воздействующие на организм. Они требуют предельной осторожности применения. Существенное повышение анаэробной производительности возможно лишь в постпубертатном периоде развития, при наличии разносторонней технической и функциональной подготовленности. До этого времени аэробная производительность должна развиваться, по отношению к анаэробной, опережающими темпами. Аэробные источники энергообеспечения наиболее выгодны по сравнению с анаэробными [47, с. 121]. Плавание с невысокой интенсивностью обеспечивается за счет аэробных реакций. С повышением интенсивности плавания, активизируются анаэробные процессы организма. При интенсивности работы, когда величина потребления кислорода составляет 50 % от МПК, а частота сердечных сокращений 150 ударов в минуту в организме начинает накапливаться молочная кислота. Эта граница усиления анаэробных процессов называется порогом анаэробного обмена (ПАНО). Для обучения плаванию в воде использовались следующие упражнения: на ногах с доской; на руках с коlobашкой; скольжение; одна рука прижата, другая на доске, ноги работают кролем; одна рука на доске, другая делает гребок, ноги работают кролем [14, с. 8].

Физическое воспитание – не только средство укрепления здоровья, повышения двигательных возможностей, но и мощный фактор развития умственных способностей, морально-волевых, нравственно-эстетических качеств детей. Иначе, лишь полное гармоничное сочетание этих качеств поможет нам достичь наивысших результатов в физическом воспитании.

Как показывает статистика занятия спортом и физической культурой в целом благоприятно влияют на успеваемость детей в школе, у детей регулярно занимающихся в спортивных кружках и секциях процессы умственной деятельности протекают гораздо быстрее, делая психику детей более подвижной, так как именно труд и движение в процессе эволюции человека сделал человека существом разумным, обладающим интеллектом. Деятельность человека выражается, прежде всего, в движениях. И первые представления о мире приходят ребенку через движения. Чем они разнообразнее, тем больше информации поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие.

Выводы по первой главе

На основании вышесказанного, можно сформулировать ряд выводов, раскрывающих особенности процесса профилактики агрессивного поведения средствами оздоровительного плавания:

1. Агрессивное поведение представляет собой деструктивную, разрушительную форму поведения, направленную на причинение психического или физического вреда другому человеку (объекту нападения), состоящую из познавательного, волевого и эмоционального компонентов. Признаками проявления агрессивного поведения могут быть: сквернословие, драчливость, враждебность, дерзость, злые шутки, жестокое обращение с животными, неумение сдерживать эмоции, подозрительность, раздражение и др. Выделяют две основные формы агрессивного поведения: вербальная и физическая. Существуют два вида агрессии: доброкачественная, которая появляется в момент опасности и носит защитный характер, и злокачественная, которая представляет собой деструктивность, жестокость. Также выделяют внешнюю агрессию, направленную на окружающих и внешние предметы, и внутреннюю агрессию, направленную человеком на самого себя.

2. Основными причинами агрессивного поведения в старшем подростковом возрасте могут выступать: недовольство собой, неуверенность в себе, чувство вины, недоверие, плохое самочувствие, переутомление, алкоголь, наркотические вещества, медицинские препараты, детские психические травмы и дефекты воспитания, строгое воспитание, фильмы, игры, телепередачи со сценами насилия.

3. Среди различных форм физкультурных занятий в школе, достаточно высоким психологическим эффектом обладают занятия оздоровительным плаванием, которые, кроме укрепления здоровья, позволяют достаточно успешно решать задачи по развитию основных

физических и психологических качеств подростков. Оздоровительно плавание обладает целым рядом особенностей, которые делают его наиболее оптимальным вариантом физической активности, укрепления здоровья и психоэмоционального состояния в подростковом возрасте. В ходе анализа психолого-педагогической литературы выявлено множество подтверждений, что плавание мощный эмоционально-положительный фактор, который позволяет решать важные психологические задачи в образовании в т.ч. и задачу профилактики агрессивного поведения подростков.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ОЦЕНКЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ СРЕДСТВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ В ПРОФИЛАКТИКЕ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

2.1 Организация и методы опытно-экспериментальной работы.

Оценка уровня агрессивности детей подросткового возраста

Исследование проводилось в период с сентября 2022 г. по февраль 2023 г. года на базе ООО Дом Отдыха «Березки». В исследовании принимали участие подростки 12–13 лет (таблица 1). Учащиеся Муниципального бюджетное общеобразовательного учреждения, средняя общеобразовательная школа с.Кусимовского рудника. Занятия проводились раз в неделю в плавательный бассейн «Дельфин».

Таблица 1 – Количественный состав подростков, участвующих в педагогическом эксперименте

Экспериментальная группа (ЭГ)		Контрольная группа (КГ)	
мальчики	девочки	мальчики	девочки
5	5	5	5

Общее количество подростков, принимавших участие в исследовании – 20 человек, из них:

- 10 мальчиков (50 %);
- 10 девочек (50 %).

Из подростков были сформированы экспериментальная группа (ЭГ) в составе 5 мальчиков (50 %) и 5 девочек (50%) и контрольная группа (КГ) в составе 5 мальчиков (50 %) и 5 девочек (65 %).

Формирование контрольной группы проходило по следующим критериям отбора испытуемых:

1. Равное экспериментальной группе общее количество воспитанников.

2. Практически равное экспериментальной группе количество воспитанников по гендерному признаку.

3. Равный экспериментальной группе средний возраст воспитанников.

С экспериментальной группой был организован формирующий эксперимент, цель которого заключалась в проверке эффективности разработанной нами программы, способствующей развитию самосознания и коммуникативной компетенции, с последующим сравнительным анализом результатов констатирующей и итоговой диагностики контрольной и экспериментальной групп. С учащимися экспериментальной группы проводились специальные игры и упражнения, направленные на формирование тех качеств, которые способствовали расширению базовых социальных умений подростков. Программа рассчитана для подростков в возрасте 12–13 лет.

Исследование проводилось в несколько этапов:

1) Подготовительный этап: беседа с учителем, подбор методик.

2) Констатирующий этап: проведение диагностического обследования в группах, систематизация результатов и их интерпретация.

3) Разработка и реализация в экспериментальной группе программы профилактики средствами оздоровительного плавания.

4) Контрольный этап: проверка эффективности программы профилактики путем повторного диагностического обследования.

На первом этапе исследования была изучена информация о педагогических условиях подростков. Источниками послужили:

- медицинские карты занимающихся;
- журнал класса.

Из беседы с учителем было выяснено, кого из группы, по внешним признакам, она относит к занимающимся, склонным к агрессивному

поведению. Педагог исходила из того, проявляется или нет агрессия в поведении занимающихся во время школьных занятий, внеурочное время и в часы самоподготовки (оскорбление друг друга, применение физической силы, отказ от выполнения заданий).

Методики для обследования подбирались с учетом возрастных показателей применения, информативности, возможности группового проведения, простоты и быстроты обработки.

Следующим этапом исследования было проведение диагностического обследования в экспериментальной и контрольной группах.

Для достижения цели исследования и проверки гипотезы были сформулированы следующие задачи:

1. Провести теоретический анализ по проблеме исследования посредством работы с психолого-педагогической, социально-педагогической и спортивной литературой.

2. Подобрать адекватные методы и методики эмпирического исследования, определить основные методологические подходы исследования.

3. Составить и реализовать профилактическую программу.

4. Провести контрольный срез и интерпретацию результатов, полученных в ходе эмпирического исследования после реализации развивающей программы.

Таким образом, для решения поставленных в исследовании задач нами был сконструирован пакет психодиагностических методик, включающий в себя методики на выявление подростков, склонных к агрессивному поведению:

- 1) опросник Басса–Дарки, разработ. А. Басс, А. Дарки;
- 2) тест «Оценка агрессивности в отношениях», авт. А. Ассингер;
- 3) графическая методика «Кактус», авт. М.А. Панфилова.

С экспериментальной группой был организован формирующий

эксперимент, способствующий снижению агрессивного поведения подростков, с последующим сравнительным анализом результатов констатирующей и итоговой диагностики контрольной и экспериментальной групп.

С учащимися экспериментальной группы проводились занятия по программе оздоровительного плавания для подростков.

Рассмотрим психодиагностические процедуры, примененные в исследовании.

1. Опросник Басса–Дарки.

Цель: выявление подростков, склонных к агрессивному поведению.

Оборудование: в работе используется бланк опросника Басса–Дарки.

Порядок проведения: Исследование проводится с группой подростков 6 класса. Каждому испытуемому выдаются листы с текстом опросника Басса–Дарки.

Зачитывается инструкция: «Ответьте «да» на те положения, с которыми Вы согласны и «нет» на те, с которыми Вы не согласны.

2. Тест А. Ассингера «Оценка агрессивности в отношениях». Поскольку данный тест предназначен для взрослых, то мы посчитали нужным модифицировать его под младший подростковый возраст.

Цель: тест Ассингера позволяет определить, достаточно ли человек корректен в отношении с окружающими и легко ли общаться с ним.

Оборудование: тест состоит из 20-ти вопросов с тремя вариантами ответов.

3. «Кактус», графическая методика М.А. Панфиловой.

Цель: Выявление наличия агрессии, ее направленности и интенсивности.

Оборудование: Лист бумаги (формат А4), карандаши.

Порядок проведения: Ребятам было предложено на листе бумаги нарисовать кактус.

Зачитывается инструкция: «На листе бумаги нарисуйте кактус, такой, какой вы его себе представляете!». Вопросы и дополнительные объяснения не допускаются. По завершении рисования с ребенком проводилась беседа.

Опытно-экспериментальная работа была проведена в несколько этапов:

I этап – анализ научной литературы по проблеме исследования; отработка понятийного аппарата исследования; определение объекта, предмета, цели и гипотезы исследования; постановка задач и подбор методов исследования.

II этап – сбор эмпирических данных с помощью тестирования подростков, позволяющий определить уровень агрессивного поведения.

III этап – организация и проведение формирующего эксперимента, в рамках которого была апробирована профилактическая программа оздоровительного плавания подростков.

IV этап – итоговая диагностика уровней агрессивного поведения подростков, проведение сравнительного анализа результатов исследования, интерпретация полученных в результате анализа данных диагностики, оформление выпускной квалификационной работы.

2.2 Реализация программы профилактики агрессивного поведения подростков 12–13 лет средствами оздоровительного плавания, оценка ее эффективности

Цель формирующего эксперимента – разработать и реализовать программу профилактики агрессивного поведения подростков средствами оздоровительного плавания.

Содержание программы внеурочной деятельности по оздоровительному плаванию соответствует физкультурно-спортивной направленности.

Настоящая программа составлена на основе типовой программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, положения об основных элементах по плаванию для детских спортивных школ и адаптирована для общеобразовательной школы.

На фоне сложных экономических и экологических условий нашего времени проблема здоровья детей стоит особо остро. Понятна истина: если нет здоровья, то всё остальное теряет смысл. Актуальность данной проблемы возрастает в связи с тем, что состояние здоровья детей в начале обучения имеет тенденцию к ухудшению: увеличивается число детей с сутулой формой спины, с функциональным нарушением осанки, сколиозами I и II степени. В связи с тем, что по мере увеличения учебного стажа растёт количество функциональных отклонений, особенно со стороны опорно-двигательного аппарата, большое значение приобрела проблема сохранения, укрепления и поддержания здоровья младших школьников. Плавание является одним из самых эффективных средств закаливания человека. Особенно велико оздоровительное воздействие плавания на детский организм.

Занятия плаванием укрепляют аппарат внешнего дыхания, вырабатывают правильный ритм дыхания, увеличивают жизненную емкость легких, способствует развитию таких качеств, как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость, укрепляют опорно-двигательный аппарат, развивают координацию движений. Они своевременно формируют «мышечный корсет», предупреждая искривления позвоночника; снижают возбудимость и раздражительность. Плавание – наименее травматичный вид физических упражнений.

Умение плавать – жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Однажды приобретённый навык плавания сохраняется у человека на всю жизнь.

Педагогическая целесообразность данной программы состоит в том,

что занятия плаванием способствуют воспитанию личностных качеств, таких как: трудолюбие, упорство, дисциплинированность, ответственность, что, в свою очередь, снижает подростковую агрессию.

Цель: укрепление здоровья и профилактика агрессивного поведения

Задачи:

1. *Обучающие:*

- овладение жизненно необходимых навыков плавания;
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;

- освоение и совершенствование техники всех способов плавания.

2. *Развивающие:*

- развить технические умения и навыки;
- развитие физических качеств (аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);

- способствовать укреплению здоровья и общему развитию организма обучающихся.

3. *Воспитательные:*

- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- содействовать гармоничному развитию личности;
- формирование устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

Сроки реализации программы.

Программа рассчитана на детей 12–13 лет. В группы оздоровительного плавания принимаются все желающие, без специального отбора и имеющие допуск по медицинским показаниям.

Занятия групповые (10–15 человек) 1 раз в неделю по 1 часу. Программа рассчитана на 36 часов в год.

Формы подведения итогов: открытые занятия, контрольные упражнения, участие в соревнованиях.

Ожидаемые результаты.

1. По окончании прохождения программы проводятся контрольные заплывы, на которых занимающиеся должны продемонстрировать следующие двигательные навыки:

– по окончании обучения проплыть дистанцию 100 метров комплексным плаванием без учета времени.

2. Сформировать навыки конструктивного взаимодействия, снятие деструктивных элементов в поведении путем повышенной двигательной активности.

В таблице 1 представлен учебно-тематический план программы оздоровительного плавания для детей подросткового возраста.

Таблица 2 – Учебно-тематический план занятий оздоровительным плаванием с детьми 12–13 лет

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Теоретические сведения	5
1.1	Вводное занятие. Техника безопасности	1
1.2	Гигиена пловца, закаливание	1
1.3	История развития плавания в России	1
1.4	Техника и терминология плавания	1
1.5	Влияние физических упражнений на организм человека	1
2.	Общеразвивающие и специальные физические упражнения	15
2.1	Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше	7
2.2	Общеразвивающие и специальные физические упражнения на воде	8
3.	Упражнения для освоения с водой	2
4.	Учебные прыжки в воду	4
5.	Элементарные гребковые движения	7
6.	Игры и развлечения в воде	2
7.	Итоговое занятие	1
Итого:		36

Основное содержание программы оздоровительного плавания составляет обучение технике плавания и с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения.

Занятия по оздоровительному плаванию состоят из 3 частей:

1. Подготовительной части (проводится в зале сухого плавания).
2. Основной части (проводится в воде).
3. Заключительной части (проводится в воде).

В подготовительной части занятия сообщаются задачи занятия, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

В основной части занятия решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника способов плавания.

Заключительная часть занятия направлена на постепенное снижение нагрузки и приведения организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью медленного плавания. Проведение игр в заключительной части занятия способствует улучшению эмоционального состояния занимающихся и повышает интерес к занятиям. Завершает занятие подведение итогов.

Основные тренировочные средства на суше:

- различные виды ходьбы и бега;
- комплексы специальных и общеразвивающих упражнений;
- имитационные упражнения пловца на суше.

Основные тренировочные средства в воде:

- дыхательные упражнения;
- плавание избранным способом, дистанции 25–100 м.;

- плавание с помощью движений с одними ногами или с одними руками (с плавательной доской или кругом);

- упражнения для совершенствования техники плавания, дистанции 25–50 м.

Основными тренировочными средствами в воде являются упражнения с аэробной направленностью (65–75 % от общего объема). Ведущие методы тренировки – дистанционный, равномерный и переменный. В занятия рекомендуется включать игры и развлечения в воде, эстафетное плавание, другие виды физических упражнений.

Для построения эффективной в вопросе профилактики агрессивного поведения и в тоже время безопасной программы оздоровительного плавания важно соблюдать принцип соответствия величины нагрузки с возможностями занимающихся.

Можно выделить несколько уровней нагрузки, вызывающих принципиально различные реакции организма:

- чрезмерная нагрузка – превышает функциональные возможности организма и может привести к перенапряжению;

- оптимальная тренировочная нагрузка – позволяет добиваться увеличения уровня подготовленности;

- поддерживающая нагрузка – недостаточна для дальнейшего роста работоспособности, но позволяет сохранить достигнутый уровень подготовленности;

- незначительная нагрузка – не приводящая к каким-либо долговременным сдвигам в организме.

При построении учебных занятий в течение года необходима некоторая волнообразность динамики уровня нагрузок. Наивысшие нагрузки предпочтительно планировать на период каникул.

Рассмотрим общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше, которые вошли в содержание программы.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения

применяются в целях:

1. Повышения уровня общего физического развития обучающихся.
2. Совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения плаванию (координация движений, сила, выносливость, подвижность в суставах).
3. Организация внимания занимающихся и предварительной подготовки к изучению основного учебного материала в воде.

Для повышения уровня общего физического развития обучающихся, способствующего качественному освоению навыка плавания, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры, легкоатлетические упражнения.

Выполнение общеразвивающих упражнений при обучении плаванию направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки – особенно у детей-подростков.

Рассмотрим подготовительные упражнения для освоения с водой.

С помощью подготовительных упражнений для освоения с водой решаются следующие задачи:

1. Формирование комплекса рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды.
2. Освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду и дыхания в воде – как подготовка к изучению техники плавания.
3. Устранения инстинктивного страха перед водой – как основа психологической подготовки к обучению.

Все упражнения для освоения с водой выполняются на задержке дыхания после вдоха. Освоение с водой происходит одновременно с изучением простейших упражнений, которые являются элементами

техники спортивных способов плавания. Особое внимание уделяется упражнениям с скольжением, которые содействуют выработке равновесия, горизонтального положения тела, улучшению обтекаемости тела при плавании.

Изучение техники способов плавания проводится в строгой методической последовательности.

Техника изучается в следующем порядке:

1. положение тела;
2. дыхание;
3. движение ногами;
4. движение руками;
5. общее согласование движений.

При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

1. Ознакомление с движением на суше – проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны.

2. Изучение движений в воде с неподвижной опорой – при изучении движений ногами в качестве опоры используется бортик бассейна, дно; движения руками изучаются стоя на дне по грудь или по пояс в воде.

3. Изучение движений в воде с подвижной опорой – при изучении движений ногами применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнёром.

4. Изучение движений в воде без опоры – все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники и

объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

- движение ногами с дыханием;
- движение руками с дыханием;
- движение ногами и руками с дыханием;
- плавание в полной координации.

Далее предложены игры, способствующие совершенствованию в технике плавания и профилактике агрессивного поведения при межличностном общении.

Салки с мячом. Входящий берет маленький мячик и пытается попасть им в любого игрока. Тот, в кого попали, сам становится водящим. Во время таких игр обучающийся учится правильно передвигаться по воде. Необходимо показать ему, как сложить руки «лодочкой» и отгребать воду в разные стороны. Следующий этап - научить погружаться в воду с головой. Для этого используются следующие игры.

Передай мяч. Глубина воды - по грудь. Обучающиеся становятся друг за другом на расстоянии 70 см., ноги расставлены на ширину плеч – это «ворота». Обучающийся стоит впереди и держит мяч. По сигналу учителя он нагибается вперед, погружается с головой в воду и передает мяч в «ворота», в руки следом стоящего. Можно проделать такие упражнения с двумя надувными кругами. Для этого их нужно положить рядом на воду.

Глубина – по грудь. Ребенок подныривает под круг и просовывает голову в центр. Затем делает вдох, снова подныривает и пытается попасть в отверстие второго круга.

Дельфин. Цель – совершенствование навыков в нырянии, развитие точности. Поднять обруч вертикально над головой так, чтобы нижний край его касался поверхности воды. Ученик должен встать лицом к обручу, присесть и выпрыгнуть из воды в обруч, подобно дельфину. Пролететь сквозь обруч и войти в воду головой вперед, проскользнуть под

водой и встать на дно. Перед каждым прыжком необходимо сделать энергичный выдох и вдох. Выигрывает тот, кто выполнил все правильно и дальше проскользил под водой.

Стрелы. Игроки строятся в одну шеренгу (глубина немного выше пояса) лицом к бортику и рассчитываются не первый-второй. По команде первые поднимают руки вверх, приседают. Делают вдох и, оттолкнувшись ногами от дна, скользят в направлении бортика. Затем то же делают вторые. Кто проскользит дальше – победитель. При скольжении голова между руками, лицо в воде. Повторить 5–6 раз. То же, но в конце скольжения делать выдох в воду. То же, но спиной к бортику – скольжение на спине.

Кто самый быстрый? Ребята в воде строятся в шеренгу перпендикулярно бортику (глубина по пояс) и рассчитываются на первый-второй. По команде первые, отталкиваясь от дна, выполняют скольжение и подключают движение ногами. Кто быстрее доплывет до отметки, находящейся в семи – десяти метрах, тот победитель. Затем плывут вторые. То же, но после скольжения выполняют попеременные движения руками. Упражнение можно выполнять на груди (с задержкой дыхания) и на спине.

Торпеды. Играют две равные по составу команды. По сигналу ребята, плавая на спине ногами вперед, стремятся незаметно подплыть к сопернику и коснуться его ногами. Торпедированный выбывает из игры. Побеждает команда, торпедировавшая всех игроков другой команды. Если соперники одновременно коснулись друг друга - ничья, игроки расплываются в разные стороны и продолжают игру.

Кто проворней? Участники строятся в шеренгу (глубина по пояс). В 7–10 метрах от линии финиша. По первому сигналу ребята приседают, упираются руками в дно, ноги прямые у поверхности воды. По второму сигналу участники, переставляя руки по дну и энергично работая ногами (как при плавании способом Кроль на груди), устремляются к финишу.

Первый на финише – победитель.

Гонки с досками. Ученики становятся в одну шеренгу (глубина по поясу) на расстоянии вытянутых рук. В руках плавательные доски. По команде дети отталкиваются от дна и плывут, работая ногами способом Кроль или Брасс. Дистанция 10–15 м. Побеждает тот, кто первым пересечет линию финиша.

Цель контрольного эксперимента – выявить уровень агрессивного поведения после реализации программы профилактики агрессивного поведения подростков 12–13 лет средствами оздоровительного плавания.

Для проведения контрольного эксперимента использовались методики из констатирующего эксперимента.

На третьем этапе нашего исследования (этапе контрольного эксперимента) мы провели итоговую диагностику. Для того чтобы понять, произошли изменения в группах или нет, на заключительном этапе нашего исследования мы сравниваем данные, полученные до проведения формирующего эксперимента и после проведения формирующего эксперимента. Для начала рассмотрим экспериментальную группу.

Результаты диагностики выявления подростков, склонных к агрессивному поведению экспериментальной группы по опроснику «Басса–Дарки» в авторской модификации до проведения формирующего эксперимента и после проведения формирующего эксперимента представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Сводная таблица диагностики по опроснику «Басса–Дарки» в авторской модификации до и после проведения формирующего эксперимента

Показатели агрессии в %	Опросник «Басса–Дарки» в авторской модификации					
	Экспериментальная группа					
	До проведения ФЭ			После проведения ФЭ		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
й						

Физическая	70	30	-	30	50	20
Вербальная	80	20	-	40	60	-
Косвенная	50	30	20	30	40	30
Негативизм	60	30	10	50	30	20
Раздражение	80	20	-	60	30	10
Подозрительность	60	30	10	40	40	20
Обида	70	30	-	30	40	30

Продолжение таблицы 3

Чувство вины	60	30	10	50	30	20
Индекс агрессивности	43			38		
Индекс враждебности	40			33		

По результатам вторичной диагностики (после проведения профилактической работы) замечены, снижения уровня физической, косвенной, вербальной агрессии, на 30–40 %, а также раздражительности, проявления негативизма, обиды, подозрительности, что свидетельствует о качественно выполненной профилактической работе по развитию чувства эмпатии, сочувствия к другим сверстникам, взрослым и ко всему живому.

После проведения занятий оздоровительного плавания, направленных на профилактику агрессивности, можно заметить позитивные изменения в области снижения вспыльчивости, обидчивости, мстительности, нетерпимости к мнению других и подозрительности.

Из результатов, полученных при проведении данной методики в контрольной группе, установлено, что при повторной диагностике в контрольной группе изменений не произошло.

Дополнительный мониторинг за подростками подтверждает, что дети, после посещения занятий в бассейне, стали менее конфликтны, вспыльчивы, реже отвечают грубо, почти не применяют физическую силу при разрешении непонимания в процессе общения. Если подростков постигают неудачи в процессе деятельности, то они предпринимают повторную попытку ее выполнения, а не как прежде агрессивно проявляют свое недовольство, вымещая ее на окружающих. Замечено, что дети, которые до посещения занятий часто противились общеустановленным правилам и порядкам, стали более внимательно относиться к просьбам учителей и стараться выполнять правила и порядки школы.

Результаты диагностики по оценке агрессивности в отношении подростков экспериментальной группы по тесту А. Ассингера «Оценка агрессивности в отношениях» до проведения формирующего эксперимента и после проведения формирующего эксперимента представлены на рисунке 1.

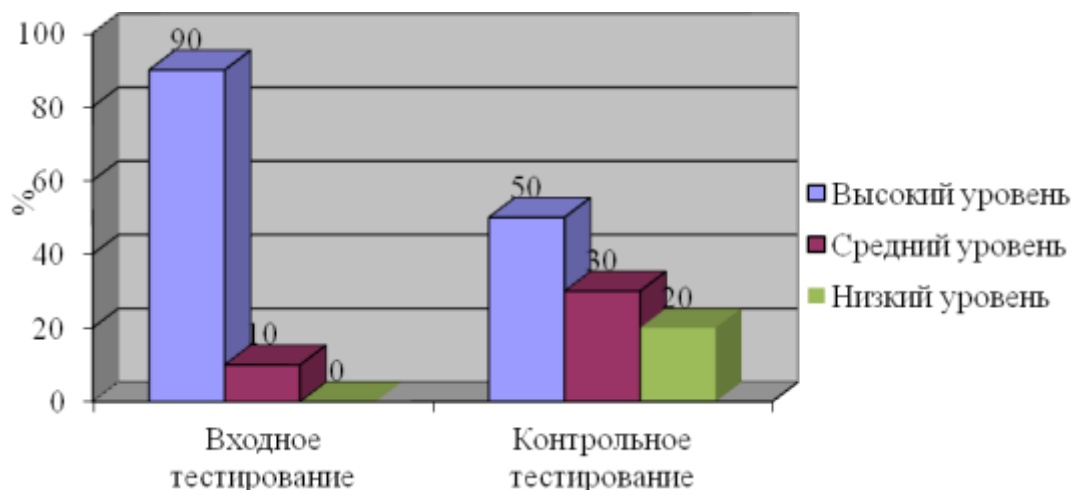


Рисунок 1 – Данные диагностики по тесту А. Ассингера «Оценка агрессивности в отношениях» до и после проведения формирующего эксперимента в экспериментальной группе

Из результатов, полученных при проведении данной методики в контрольной группе, установлено, что при повторной диагностике никакой динамики не происходит – контрольная группа осталась на исходном высоком уровне агрессивности.

Результаты диагностики по выявлению наличия агрессии, ее направленности и интенсивности подростков экспериментальной группы по графической методике М.А. Панфиловой «Кактус» до проведения формирующего эксперимента и после проведения формирующего эксперимента представлены на рисунке 2.

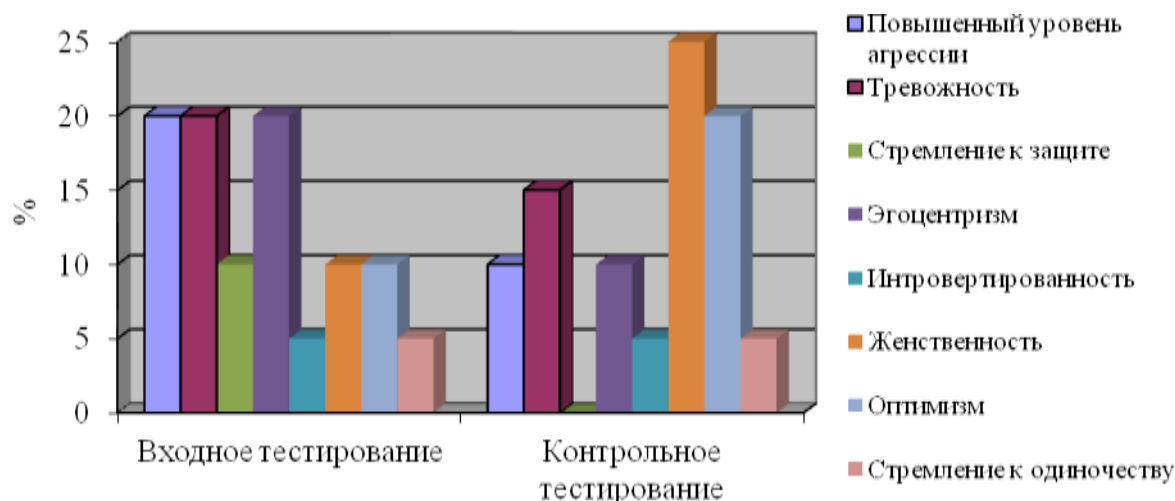


Рисунок 2 – Данные диагностики по графической методике М.А. Панфиловой «Кактус» до и после проведения формирующего эксперимента в экспериментальной группе

Из результатов, представленных на рисунке 2, видим, что экспериментальная группа после проведения с подростками формирующего эксперимента показывает, что снизился уровень повышенной агрессии и тревожности, и стал выше уровень оптимизма и женственности.

Таким образом, у подростков экспериментальной группы отмечается положительная динамика с высокого уровня агрессивного поведения, направленности и интенсивности агрессии на средний уровень.

Из результатов, полученных при проведении данной методики в контрольной группе, установлено, что при повторной диагностике в контрольной группе уровень агрессии и тревожности остался на исходном уровне.

Таким образом, в ходе проведения сравнительного анализа результатов констатирующего и контрольного экспериментов, мы выявили, что:

– в контрольной группе подростков изменений по снижению уровня агрессии практически не произошло – она осталась на том же низком уровне;

– в экспериментальной группе подростков после проведения формирующего эксперимента произошла положительная динамика показателей уровня агрессии.

Выводы по второй главе

1. В ходе констатирующего эксперимента было установлено, что часть подростков, не занимающихся оздоровительным плаванием, имеет высокий уровень проявления агрессии. По результатам оценки психического состояния выявлено значительное число мальчиков и девочек с повышенным уровнем агрессивности. Для проведения профилактической работы по снижению уровня агрессии у подростков 12 – 13 лет была предложена программа оздоровительного плавания.

2. Основное содержание программы оздоровительного плавания составляет обучение технике плавания и с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения. Педагогическая целесообразность данной программы состоит в том, что занятия плаванием способствуют воспитанию личностных качеств, таких как: трудолюбие, упорство, дисциплинированность, ответственность, что, в свою очередь, снижает подростковую агрессию.

3. Благодаря применению программы оздоровительного плавания были снижены показатели агрессивного поведения и негативных психических состояний подростков в экспериментальной группе. В контрольной группе, участники которой не участвовали в реализации профилактической программы, наблюдалось увеличение агрессивных тенденций по различным критериям.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проблема агрессивного поведения в современном обществе является чрезвычайно актуальной, как с точки зрения науки, так и с позиции социальной практики. Известно, что во всем мире отмечается рост насильственных действий, связанных с понятием агрессии и агрессивности, возникающих как из внутренних, так и из внешних факторов.

Особенно остро, на наш взгляд, стоит проблема агрессивного поведения в средней школе, у подростков. Это обусловлено, с одной стороны, особенностями подросткового возраста, который характеризуется глубокими психологическими и физиологическими изменениями, и, вследствие чего, нестабильностью эмоциональной сферы подростка, а также особой чувствительностью к «посягательству» извне, готовностью выстраивать психологическую защиту, вплоть до самой экстремальной, которой является агрессивное поведение. С другой стороны, в школе отсутствует системный подход к профилактике агрессивного поведения подростков.

Среди различных форм физкультурных занятий в школе, достаточно высоким психологическим эффектом обладают занятия оздоровительным плаванием, которые, кроме укрепления здоровья, позволяют достаточно успешно решать задачи по развитию основных физических и психологических качеств подростков. Оздоровительно плавание обладает целым рядом особенностей, которые делают его наиболее оптимальным вариантом физической активности, укрепления здоровья и психоэмоционального состояния в подростковом возрасте. В ходе анализа психолого-педагогической литературы выявлено множество подтверждений, что плавание мощный эмоционально-положительный фактор, который позволяет решать важные психологические задачи в

образовании в т.ч. и задачу профилактики агрессивного поведения подростков.

Занятия плаванием укрепляют аппарат внешнего дыхания, вырабатывают правильный ритм дыхания, увеличивают жизненную емкость легких, способствует развитию таких качеств, как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость, укрепляют опорно-двигательный аппарат, развивают координацию движений. Они своевременно формируют «мышечный корсет», предупреждая искривления позвоночника; снижают возбудимость и раздражительность.

В ходе констатирующего эксперимента было установлено, что часть подростков, не занимающихся оздоровительным плаванием, имеет высокий уровень проявления агрессии. По результатам оценки психического состояния выявлено значительное число мальчиков и девочек с повышенным уровнем агрессивности. Для проведения профилактической работы по снижению уровня агрессии у подростков 12–13 лет была предложена программа оздоровительного плавания.

Основное содержание программы оздоровительного плавания составляет обучение технике плавания и с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения. Педагогическая целесообразность данной программы состоит в том, что занятия плаванием способствуют воспитанию личностных качеств, таких как: трудолюбие, упорство, дисциплинированность, ответственность, что, в свою очередь, снижает подростковую агрессию.

Результаты нашего педагогического эксперимента показали позитивные изменения в снижении уровня агрессии у подростков 12–13 лет после проведения формирующего эксперимента.

Таким образом, гипотеза нашла свое подтверждение, а цель работы была достигнута.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова, Г. С. Возрастная психология / Г. С. Абрамова. – М. : Академический проект, 2001. – 623 с.
2. Аношкин, А. П. Педагогическое проектирование систем и технологий обучения: учеб. пос./ А. П. Аношкин. – Омск, 1997. – 138 с.
3. Антропова, М. В. Что надо знать о двигательной активности и закаливании детей / М. В. Антропова // Физическая культура в школе. – 1993. – № 3. – С. 28 – 30.
4. Атаев, А. К. Родителям о физическом воспитании детей в семье / А. К. Атаев. – М. : МГУ, 1997. – 320 с.
5. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания / Б. А. Ашмарин. – М. : 1990. – 287 с.
6. Ахметов, А. М. Теоретический курс по дисциплине «Физическая культура»: лекции / А. М. Ахметов. – Набережные Челны: РИО НИСПТР, 2013. – 213 с.
7. Бандура, А. Подростковая агрессия. Изучение влияния воспитания и семейных отношений / А. Бандура, Р. Уолтерс; – Москва : Эксмо пресс, 2000. – 43 с.
8. Булгакова, Н. Ж. Теория и методика плавания : учебник для студ. учреждений высш. проф. Образования / Н. Ж. Булгакова. – М. : Издательский центр «Академия», 2014. – 320 с.
9. Бэррон, Р. Агрессия / Р. Бэррон, Д. Ричардсон. – Санкт-Петербург, 2001. – 352 с.
10. Быков, В. С. Развитие двигательных способностей учащихся : учеб. пос./ В. С. Быков. – Челябинск: УралГАФК, 1998. – 112 с.
11. Быстрицкая, Е. В. Взаимодействие учителя и родителей учащихся / Е. В. Быстрицкая, В. О. Шумилова // Физическая культура в школе. – 2010. – № 3. – С. 59–62.

12. Вишнеvский, В. А. Системный подход к организации оздоровительной работы в образовательном учреждении / В. А. Вишнеvский // Теория и практика Физической культуры. – М. : Академия, 2003. – №4. – С. 39–44
13. 13.Высоочин, Ю. В. Физическое развитие и здоровье детей / Ю. В. Высочин // Физическая культура в школе. – 1999. – 69 с.
14. Гармонова, В. Е. Оздоровительное значение плавания / В. Е. Гармонова, О. Н. Борейко // Вестник Таганрогского института имени А. П. Чехова. – 2015. – №2. – URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/ozdorovitelnoe-znachenie-plavaniya>
15. Ганеева, А. А. Особенности психических состояний подростка в ситуации конфликта в зависимости от социально-психологического типа личности: дис. канд. пед. наук: 19.00.07 /А. А. Ганеева. – Самара, 2013. – 182 с.
16. Губа, В. П. Развитие интереса к произвольной двигательной активности младших школьников в ракурсе применения импровизационно-творческих подвижных игр / В. П. Губа, Я. В. Казаков. – 2007. – № 6. – С. 18-20.
17. Дахин, А. Н. Педагогическое моделирование / А. Н. Дахин. – М. : Просвещение, 2001. – 112 с.
18. Дьякова, Т. А. Взаимодействие с семьей по вопросам физического воспитания и укрепления здоровья детей / Т. А. Дьякова // Инструктор по физкультуре. – 2009. – №2. – С. 100–105
19. Железняк, Ю. Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов. – М. : Издательский центр «Академия», 2004. – 139 с.
20. Каргаполов В. П. Определение отношения учащихся средних школ, родителей и учителей к занятиям физической культурой и

здоровому образу жизни / В. П. Каргаполов, С. Ю. Щетинина, Т. В. Хромина. – Хабаровск: [Б. и.], 2000. – 27 с.

21. Кардияс, К. К. Влияние знаний в физической культуре и здорового образа жизни на отношение школьников к физической активности / К. К. Кардияс // Физическая культура в школе. – 1999. – №3. – С. 9–11.

22. Каунсилман, Д. Наука о плавании / Д. Каунсилман. – М. : Физкультура и спорт, 1972. – 430 с.

23. Ким, Т. К. О методологических предпосылках к разработке концепции физического воспитания в системе «Семья-школа» и ее целевых установках / Т. К. Ким // Преподаватель XXI века. – 2009. – С. 37–48.

24. Кокоулина, О. П. Основы теории и методики физической культуры и спорта: учеб.-практ. пособие/ О. П. Кокоулина. – Москва: ЕАОИ, 2011. – 144 с.

25. Куколевский, Г. М. Здоровье и физическая культура / Г. М. Куколевский. – М. : Медицина, 2009. – 191 с.

26. Кулагина, И. Ю. Возрастная психология / И. Ю. Кулагина. – Москва : УРАО, 2007. – 145 с.

27. Карелина, А. А. Психологические тесты / А. А. Карелина. – Москва : Академия, 2001. – 118 с.

28. Ладингтон, Э. Ключи к здоровью / Э. Ладингтон, Г. Дейль, И. Гамлешко. – М. : Медицина , 1999. – 192 с.

29. Латышева, О. А. Оздоровительное плавание / О. А. Латышева // Интерэкспо Гео-Сибирь. – 2016. – №2. – URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/ozdorovitelnoe-plavanie> (дата обращения: 10.09.2021).

30. Лебедева, Н. Т. Формирование здорового образа жизни школьника: учеб. пос./ Н. Т. Лебедева. – Минск, 1996. – 145 с.

31. Лубышева, Л. И. Взаимодействие семьи и школы в

формировании здорового стиля жизни детей младшего школьного возраста / Л. И. Лубышева, А. В. Шукаева // Физическая культура: Воспитание, образование, тренировка. – 2007. – №3. – С. 2–5.

32. Лубышева, Л. И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 4. – С. 10 – 15.

33. Лукьяненко, В. П. Состояние и перспективы совершенствования физического воспитания школьников в свете современных концептуальных подходов / В. П. Лукьяненко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Научно-методич. журнал. – 1999. – № 1–2. – С. 18–25.

34. Лях, В. И. Физическая культура / В. И. Лях, Л. Е. Любомирский, Г. Б. Мейксон. – М. : Просвещение, 1998. – 155 с.

35. Луконин, В. П. Современное состояние и концепция реформирования системы общего образования в области физической культуры: монография / В. П. Луконин. – М. : Сов. спорт, 2005. – 255 с.

36. Макеева, В. С. Теория и методика физической культуры : учеб.-метод. пособие / В. С. Макеева; Межрегиональная Академия безопасности и выживания – Орел: МАБИВ, 2014. – 132 с.

37. Матвеев, А. П. Теория и методика физической культуры: учеб. пос. / А. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 192 с.

38. Матвеев, А. П. Методика физического воспитания в начальной школе / А. П. Матвеев. – М.: Владос Пресс, 2003. – 246 с.

39. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : 1991. – 443 с.

40. Мейксон, Г. Б. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре / Г. Б. Мейксон. – М. : Просвещение, 1986. – 92 с.

41. Никитский, Б. Н. Плавание : учеб. пособие / Б. Н. Никитский, В. С. Васильев. – Гриф МО. – Москва : Просвещение, 1975. – 208 с.

42. Плавание : учебник / Т. М. Абсалямов [и др.]; под ред. В.Н. Платонова. – Киев : Олимп. лит., 2000. – 495 с.
43. Петровский, А. В. Психология словарь / А. В. Петровский, М.Я. Ярошевский. – Москва : Проспект, 2000. – 416 с.
44. Плавание для оздоровления и физического совершенствования студентов : метод. указания / ТГУ ; каф. физ. воспитания ; сост. Е. А. Астраханцев, Т. И. Гаврилова ; науч. ред. И. Г. Бердников. – Тольятти : ТГУ, 2004. – 57 с.
45. Райс, Ф. Психология подросткового и юношеского возраста / Ф. Райс. – Санкт-Петербург, 2000. – 342 с.
46. Семенюк, Л. М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции / Л. М. Семенюк. – Москва : Воронеж, 2006. – 214 с.
47. Хорькова, А. С. Некоторые физиологические изменения в организме при плавании и его оздоровительное значение / А. С. Хорькова // Вестник Югорского государственного университета. – 2016. – № 1 (40). – С. 209–212.
48. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2000. – 476 с.
49. Чаленко, И. А. Современные уроки физической культуры в начальной школе / И. А. Чаленко. – Ростов н/Д., 2003. – 255 с.
50. Ченегин, В. М. Физиологические закономерности возрастного развития двигательной функции: учеб. пос. к самостоятельной работе студентов институтов физической культуры / В. М. Ченегин. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 68 с.
51. Шакурова, М. Программа, содержание, мониторинг по работе с семьей. Целевая программа «Семья» / М. Шакурова // Социальная педагогика. – 2006. – №1. – С. 87–98
52. Шукаева, А. В. Взаимодействие семьи и школы в

формировании здорового стиля жизни у детей младшего школьного возраста на основе деятельности семейного физкультурного клуба: автореф. дис... канд. пед. наук / А. В. Шукаева. – Смоленск, 2006. – 21 с.

53. Щуркова, Н. Е. Возрастные особенности детей / Н. Е. Щуркова. – М.: 2002. – 45 с.

54. Эйдемиллер, Э. Г. Психология и психотерапия семьи / Э. Г. Эйдемиллер, В. Юстицкис. – СПб. : Питер., 2002. – 654 с.

55. Яблочникова, Н. А. Методика физического воспитания детей младшего школьного возраста, имеющих низкий уровень развития двигательных качеств: автореф. дис...канд. пед. наук / Н. А. Яблочникова. – М. : 1995. – 23 с.

56. Янсон, Ю. А. Педагогика физического воспитания школьников / Ю. А. Янсон. – Ростов н/Д., 1993. – 240 с.