

Культура физическая и здоровье. 2023. № 3 (87). С. 180-184.
Physical Culture and Health. 2023, 3 (87), 180-184.

Научная статья
УДК 159.99
DOI: 1047438-1999-3455_2023_3_180

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ НА ПРОХОЖДЕНИЕ КРИЗИСА ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА



Денис Алексеевич Лютов

Московская государственная академия физической культуры
Малаховка, Россия
Аспирант
тел.: +7(903)544-72-53, e-mail: denislyutovfor@gmail.com
ORCID 0009-0001-7989-5374

Аннотация. В данной статье приводятся особенности проявления коммуникации у подростков 11–13 лет, занимающихся и не занимающихся спортом в период возрастного кризиса, а также предлагаются рекомендации, направленные на повышения уровня межличностной коммуникации подростков в период кризиса. В современном мире крайне остро стоит проблема социализации и индивидуализации подростков. С каждым годом проблема подросткового кризиса становится все острее, проявляясь как в локальных межличностных конфликтах, так и в крупных социальных, последствия которых становятся достоянием общественности. Влияние сети «Интернет» на подростков становится так велико, что порой они попадают в нежелательные компании и организации.

Ввиду особенностей кризиса, подростки неспособны давать отпор при сильном влиянии на себя, что впоследствии становится причиной девиантного или делинквентного поведения. Стремление подростка к самостоятельности часто проявляется как неподчинение и бунт против родителей и социальных норм. Переходя на новый этап взросления, подросток теряет интерес к ранее любимым занятиям, ищет новые авторитеты и стремится познать себя. Все вышеперечисленное ведет к возникновению некоего внутреннего «вакуума», заполнить который подросток стремится самостоятельно, желая доказать свою взрослость.

В исследовании использовались различные методы, такие как: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, психологическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Ключевые слова: подростки, подростковый кризис, кикбоксинг, коммуникация, социализация, тренировочный процесс, организация тренировочного процесса.

Для цитирования: Лютов Д. А. Влияние занятий спортом на прохождение кризиса подросткового возраста // Культура физическая и здоровье. 2023. № 3. С. 180-184. DOI: 1047438-1999-3455_2023_3_180.

Введение

Кризис подросткового возраста – это неотъемлемый этап в жизни каждого человека, переходный период, который характеризуется значительными изменениями на физическом, психологическом и социальном уровнях. Подростковый кризис – возрастной кризис, возникающий при переходе от младшего школьного возраста к младшему подростковому. В периодизациях отечественных психологов приходится на возраст 11 лет, однако может варьироваться в зависимости от длительности периода подростничества. Согласно некоторым концепциям (учению Д. Б. Эльконина и др.), существует два подростковых кризиса, большой – при переходе от младшего школьного к подростковому возрасту и малый – при переходе от младшего подросткового возраста к старшему подростковому, в то время как в других концепциях указывается на непрерывность кризиса в подростковом возрасте [1].

Результаты исследования

Основой для начала подросткового кризиса являются физиологические изменения, происходящие в результате естественного роста организма и необходимости перехода на новый этап. Такие изменения, как половое созревание, физический рост, развитие гормональной системы, неизбежно вызывают у подростка различные эмоциональные и психологические реакции. У девочек это может проявляться в виде неуверенности в своем внешнем виде, тревоги относительно самооценки, мальчики же ощущают беспокойство по поводу изменения голоса, роста, тела в целом. Проходя через физиологические изменения, любой подросток пытается справиться с ними наиболее простыми для них способами, которые часто включают в себя эмоциональную и психологическую неустойчивость, закрытость по отношению к родителям и близким людям, бунт против школы, раздражительность и сомнения в себе и своей

жизни. Однако важно отметить, что вышеперечисленные элементы хоть и являются наиболее распространенными, проявляются у всех порразному ввиду уникальности каждого подростка [2]. В период кризиса происходит смена ведущей деятельности, что вызывает определенные противоречия внутри подростка. Стремление к осознанности и признанию своей личности конфликтует с невозможностью сформировать себя среди взрослых, получить необходимое признание своих усилий и стремлений [3]. Согласно теории Эльконина, главным занятием подростков данного возраста является общение со сверстниками, где они осознают себя и свои социальные роли. Начиная с начала подросткового периода, общение становится относительно самостоятельной областью жизни, где они экспериментируют со своими отношениями, исследуют возможности поиска новых друзей, разрешения конфликтов, изменения своих компаний и т.д. Эльконин определяет, что «чувство взрослости есть новообразование сознания, через которое подросток сравнивает себя с другими (взрослыми или товарищами), находит образцы для усвоения, строит свои отношения с другими людьми, перестраивает свою деятельность». В общении со сверстниками происходит проигрывание самых разных сторон человеческих отношений, построение взаимоотношений, реализуется стремление к глубокому взаимопониманию. Интимно-личное общение со сверстниками — это деятельность, в которой происходит практическое освоение моральных норм и ценностей. В ней формируется самосознание как основное новообразование психики [4]. Главной потребностью на этот период является желание найти свое место в обществе и быть значимым, что можно реализовать в сообществе сверстников, объединённых одним видом деятельности, коим может стать спорт [5].

В эксперименте участвовало две группы. Перед началом непосредственного исследования, нам следовало разработать систему тренировочного процесса для экспериментальной группы, подобрать упражнения, положительно влияющие на занимающихся. Экспериментальная и контрольная группы включали подростков 11–13 лет. В первой подростки никогда не занимались спортом, у них обнаружена ярко выраженная симптоматика кризиса. В педагогическом эксперименте 1-ая группа занималась кикбоксингом, а контрольная выполняла упражнения по физической культуре, из раздела «суставная гимнастика».

I этап проводился с 08.10.2022 г. по 30.12.2022

Подростки, никогда не занимавшиеся спортом, на первых тренировках с большим трудом осваивали простые элементы из кикбоксинга, быстро уставали, были эмоционально неустойчивы, вступали в конфликты. Наилучшим решением в этой ситуации мы посчитали беседу и наглядный пример. Нами были выбраны 4 подростка, показавшие наиболее высокий уровень усвоения материала и являющиеся негласными лидерами экс-

периментальной группы на первый этап проведения эксперимента. По окончании одного из занятий, с ними была проведена беседа, суть которой заключалась в просьбе о помощи в тренировочном процессе. В ходе беседы были отмечены успехи подростков, выражены пожелания на тему добровольной помощи другим. Подросткам давался шанс проявить свои навыки в социальной группе и помочь тренеру в ходе тренировок. В дальнейшем они проявили высокий уровень осознанности и до конца эксперимента являлись поддержкой и опорой.

II этап, проводился с 14.01.2023 г. по 28.02.2023, характеризовался увеличением интенсивности упражнений и усложнением двигательных элементов, что привело к общему увеличению сложности тренировок и увеличению количества отстающих. В начале второго этапа 6 учеников (31%) не могли полноценно освоить предлагаемые элементы и стали проявлять активный саботаж занятия, отказываясь от выполнения предлагаемых элементов и открыто демонстрируя отсутствие интереса к занятию. Для предотвращения дальнейшего ухудшения результатов, был введен элемент, названный «Днем самоуправления». Такие дни проводились каждое 4 занятие. Для подготовки к занятию тренером выбиралась пара подростков, которым было необходимо подготовить план занятия на следующий урок. Пара подбиралась по принципу «отстающий-успевающий», где один из подростков показывал высокий уровень овладения тренировочными элементами, а второй демонстративно саботировал изучение элементов. Так как в занятие включался игровой элемент в качестве разминки, «отстающий» должен был придумать игровую разминку и заминку для группы, а «успевающий» должен был продумать основную часть. Это было сделано с целью повышения вовлеченности отстающих детей в занятие, а также для увеличения их заинтересованности процессом. В конце второго этапа все подростки показывали хороший уровень освоения двигательных навыков. Как отмечали сами испытуемые, им сильно помогли тренировки, в составлении которых они участвовали сами. Как выяснилось, в паре «отстающий-успевающий» первый, как правило, просил уделить внимание элементам, которые у него не получаются, либо же сознательно уменьшить по времени основную часть тренировки, чтобы в итоге было время на более подробный разбор различных элементов.

III этап с 30.03.2023 по 01.05.2023 характеризовался наибольшей вовлеченностью подростков в процесс - по ходу занятия они могли подсказывать друг другу движения, в которых возникали сложности, а также отмечали высокий уровень удовольствия от тренировки, несмотря на их физическую и координационную сложность. У подростков сформировался устойчивый интерес к занятиям.

В конце эксперимента подростки показали следующие результаты, согласно тестам агрессии, самоутверждения, и индивидуального типологического опросника

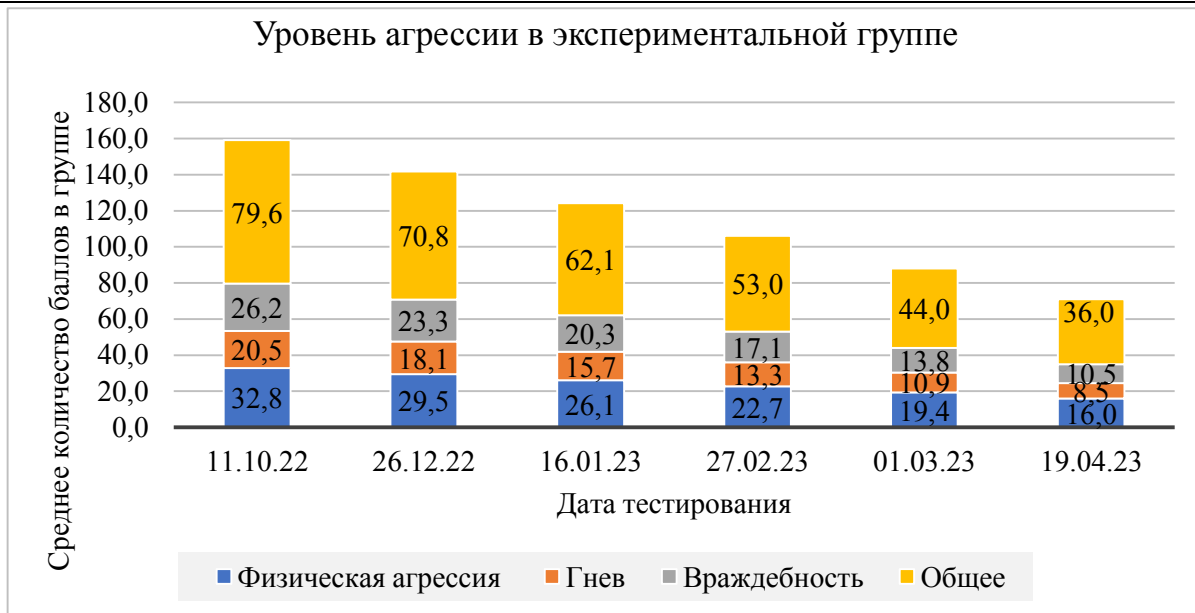


Рис. 1 – Уровень агрессии в экспериментальной группе

Деструктивное самоутверждение проявляется в форме негативизма, отрицания личностной ценности и значимости другого, подавления личности другого, проявлением неподобающего поведения. В ходе эксперимента среднее значения оценки деструктивного поведения достигало своего пика в начале эксперимента и до-

стигло своего минимума к концу эксперимента. Отдельное внимание стоит обратить на то, что к концу эксперимента конструктивное самоутверждение впервые преобладало над деструктивным. В свою очередь, отказ от самоутверждения снижался незначительно, но стабильно. При этом, в группе испытуемых, ярких проявлений отказа от самоутверждения замечено не было.

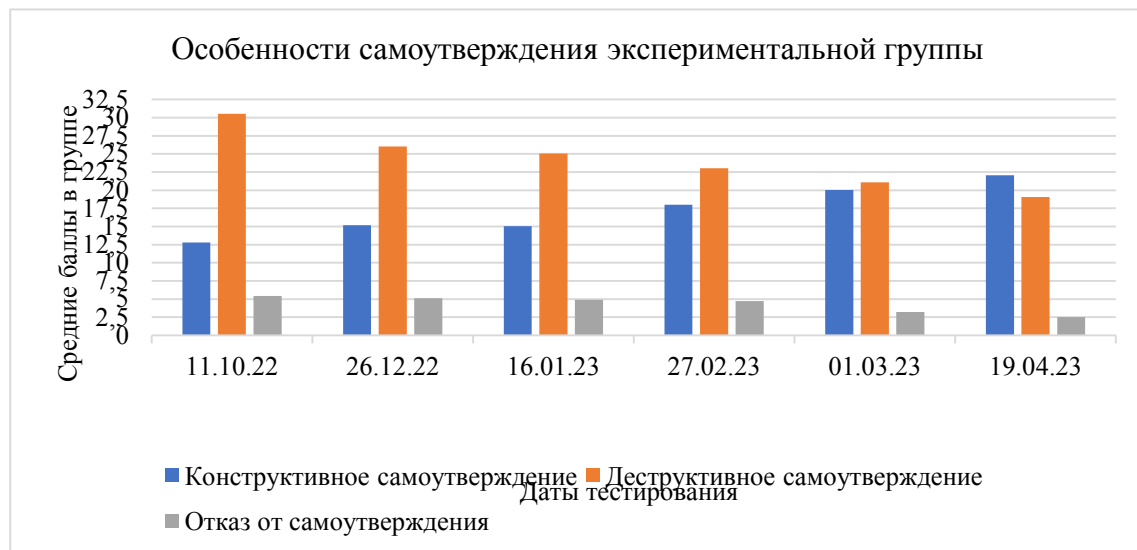


Рис. 2 – Уровень самоутверждения в экспериментальной группе

Шкала тревожности испытуемых, в среднем, снизилась с 5,2 до 3,4, что позволяет говорить о более спокойном отношении как к занятию, так и к событиям в целом. Далее, если шкала агрессивности в начале эксперимента составляла 6,1 баллов, то в конце значение опустилось до 4,6, что позволяет говорить об уменьшении агрессивной манеры самоутверждения и уменьшение склонности к агрессивным высказываниям или действием. Достоверность понижения данного показателя так же подтверждается тестом агрессии Басса-Перри.

Шкала интроверсии значимых изменений не показала, т. е. дети изначально не проявляли избыточной зажатости и к концу эксперимента значимых изменений в общительности не произошло. Изменения шкалы экстраверсии по смыслу аналогичны.

Шкала сензитивности испытуемых в первую очередь определяет их чувствительность к давлению окружающей среды. Так, в течение эксперимента этот показате-

тель снизился с 6,8, который считается верхней границей избыточности, до 5,2, что уже трактуется как нормальные показатели сензитивности.

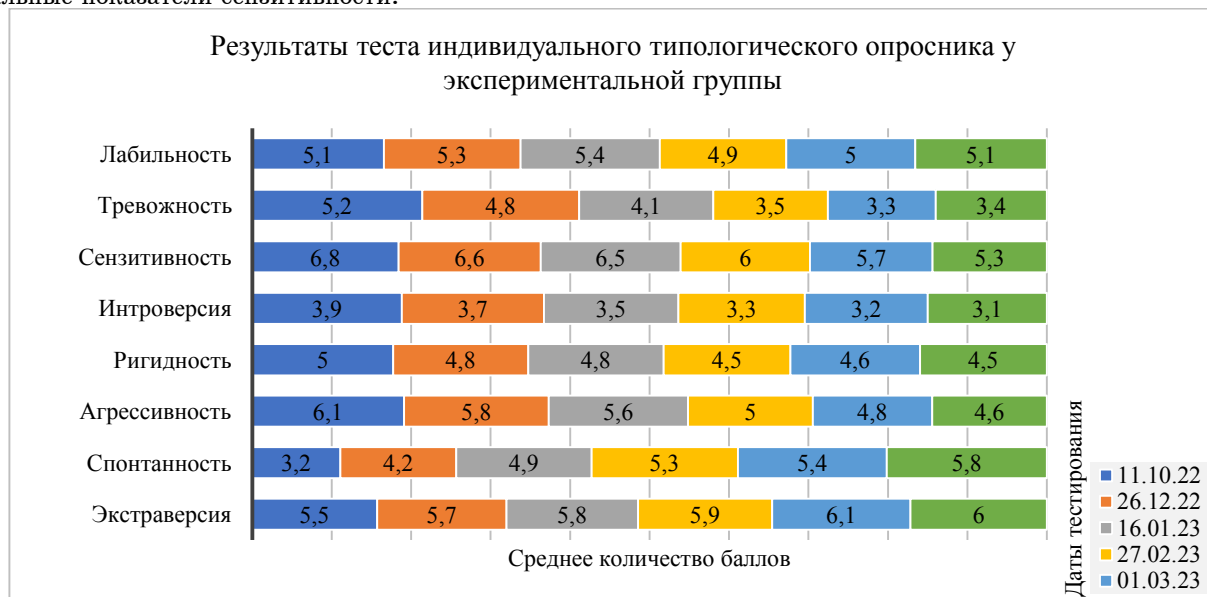


Рис. 3 – Результаты индивидуального типологического исследования экспериментальной группы

Шкала спонтанности показала рост с 3,2 баллов в начале эксперимента до 5,8 в конце. Это связано с возможностью проявить свои лидерские качества у испытуемых, взять ответственность и попробовать силы в новом деле, влиять на окружающую обстановку и тренировочный процесс. Шкала ригидности значительных изменений не показала, (всего 0,5 баллов). Общий показатель в конце эксперимента составил 4,5, что говорит об умеренных показателях испытуемых по отношению к стрессу. Шкала лабильности, отражающая изменчивость настроение и мотивационную неустойчивость значительных изменений не претерпела, оставаясь в границах нормы на протяжении всего эксперимента

Выводы

Занятия кикбоксингом способствует улучшению таких аспектов психологического состояния подростков во время кризиса, как тревожность, конфликтность, уменьшается агрессивность и увеличивается стремление к конструктивному самоутверждению за счет предоставленных возможностей в проявлении самостоятельности.

Среднее значение агрессии на момент начала эксперимента составило 79,6, тогда как к концу эксперимента это же значение составляло 39,6. Уровень агрессивного самоутверждения снизился с 6,1 до 4,6, что является нормальным уровнем для подростка. Показатели тревожности за время эксперимента снизились с 5,2 до 3,4, что является оптимальным уровнем для подростка 11–13 лет, позволяя ему сохранить нужный уровень сосредоточенности. Методика, направленная на развитие у подростков самостоятельности и личной ответственности, позволяет реализовать главный запрос ведущий деятельности возраста – общение со сверстниками и самореализация в социальной группе. К концу эксперимента подростки практически полностью отказались от агрессивного самопроявления, перейдя к показателям спонтанности на уровне 5,8.

Конфликт интересов

Автор декларирует отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

1. Выготский Л. С., Запорожец А. В. Собрание сочинений: Детская психология. Т. 4. М. : Педагогика, 1984. 432 с.
2. Грабал В. Л. Некоторые проблемы мотивации учебной деятельности учащихся // Вопросы психологии. – 1987. – Т. 1. – С. 56-60.
3. Матюхина М. В. Особенности мотивации учения младших школьников // Вопросы психологии. – 1985. – Т. 20. № 1. С. 43-49.
4. Терехина Н. В. [и др.] Ведущая деятельность подросткового возраста с точки зрения основных задач развития // Психологическая наука и образование. – 2010. – Т. 15. – №. 5. – С. 43-51.
5. Хасьянов В. Б., Погодаева М. В. Влияние образовательной среды на становление ценностно-смысловой сферы старшеклассников // Вестник ТГПУ. 2019. № 8 (205). С. 21-29.
6. Противоречия в подготовке спортивного резерва в пространстве физической культуры и спорта / С. И. Филимонова, И. И. Столов, Ив. И. Столов [и др.] // Культура физическая и здоровье. – 2016. – № 5 (60). – С. 27-31.
7. Лютов, А. Л. Организация физкультурно-оздоровительной и досуговой деятельности с трудными подростками по месту жительства / А. Л. Лютов, С. И. Филимонова, Ю. Б. Филимонова // Культура физическая и здоровье. – 2013. – № 4 (46). – С. 16-20.

8. Филимонова, С. И. Оздоровительная направленность различных видов гимнастики: исследование проблемы / С. И. Филимонова, Е. Б. Деревлёва, Л. В. Новоточина // Культура физическая и здоровье. – 2011. – № 6. – С. 29-33.
9. Психологические мотивы употребления допинга молодыми спортсменами / С. И. Филимонова, В. М. Смирнов, Н. Н. Уварова [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 9. – С. 35-37.

References

1. Vygotsky L. S., Zaporozhets A. V. Collected works: Child psychology. Vol. 4. Moscow, Pedagogika publ., 1984. 432 p.
2. Grabal V. L. Some problems of motivation for students' educational activities. Questions of psychology. 1987. Vol. 1. P. 56-60.
3. Matyukhina M. V. Features of motivation for teaching junior schoolchildren. Questions of psychology. 1985. Vol. 20. No. 1. P. 43-49.
4. Terekhina N. V. [et al.] Leading activities of adolescence from the point of view of the main tasks of development. Psychological science and education. 2010. Vol. 15. No. 5, pp. 43-51.
5. Khasyanov V. B., Pogodaeva M. V. The influence of the educational environment on the formation of the value-semantic sphere of high school students. Bulletin of Tomsk State Pedagogical University. 2019. No. 8 (205). pp. 21-29.
6. Contradictions in the preparation of sports reserves in the space of physical culture and sports. S. I. Filimonova, I. I. Stolov, Iv. I. Stolov [etc.]. Physical culture and health. 2016. No. 5 (60), pp. 27-31.
7. Lyutov, A. L. Organization of physical education, health and leisure activities with difficult teenagers at the place of residence. A. L. Lyutov, S. I. Filimonova, Yu. B. Filimonova. Physical culture and health. 2013. No. 4 (46). P. 16-20.
8. Filimonova, S. I. Health-improving orientation of various types of gymnastics: study of the problem. S. I. Filimonova, E. B. Derevleva, L. V. Novotochina. Physical culture and health. 2011. No. 6. P. 29-33.
9. Psychological motives for doping by young athletes. S. I. Filimonova, V. M. Smirnov, N. N. Uvarova [etc.]. Theory and practice of physical culture. 2019. No. 9. P. 35-37.

Поступила в редакцию 31.07.2023

Подписана в печать 28.09.2023

Original article

UDC 159.99

DOI: 1047438-1999-3455_2023_3_180

THE INFLUENCE OF SPORTS ON THE PASSAGE OF THE CRISIS OF ADOLESCENCE

Denis A. Lyutov

*Moscow State Academy of Physical Culture
Malakhovka, Russia*

Postgraduate student

ph.: +7(903)544-72-53, e-mail: denislyutovfor@gmail.com

ORCID 0009-0001-7989-5374

Abstract. This article describes the features of the manifestation of communication in adolescents aged 11-13 years old who are involved and not involved in sports during the age crisis, and also offers recommendations aimed at increasing the level of interpersonal communication of adolescents during the crisis. In the modern world, the problem of socialization and individualization of adolescents is extremely acute. Every year the problem of the teenage crisis becomes more acute, manifesting itself both in local interpersonal conflicts and in large social ones, the consequences of which become public. The influence of the Internet on teenagers is becoming so great that sometimes they end up in undesirable companies and organizations.

Due to the nature of the crisis, adolescents are unable to fight back when there is a strong influence on themselves, which subsequently becomes the cause of deviant or delinquent behavior. A teenager's desire for independence often manifests itself as insubordination and rebellion against parents and social norms. Moving to a new stage of growing up, a teenager loses interest in previously favorite activities, looks for new authorities and strives to know himself. All of the above leads to the emergence of a certain internal "vacuum", which the teenager strives to fill on his own, wanting to prove his adulthood.

The study used various methods, such as: analysis of scientific and methodological literature, pedagogical observation, psychological testing, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics.

Keywords. Teenagers, teenage crisis, kickboxing, communication, socialization, training process, organization of the training process.

Cite as: Lyutov, D. A. (2023) The influence of sports on the passage of the crisis of adolescence. *Physical Culture and Health*. (3), 180-184. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2023_3_180.

Received 31.07.2023

Accepted 28.09.2023