**Консультация для педагогов и родителей**

**Тема: «Возрастные и индивидуальные особенности развития подростков, занимающихся плаванием».**

**Разработала: С.Ш. Ходыкина,**

 **педагог дополнительного образования**

 **по плаванию**

Каждому возрасту соответствует свой уровень физического, психического и социального развития. Возрастные особенности - это наиболее характерные для каждого возрастного периода школьников особенности их физического, психического и социального развития. Для наиболее эффективной учебно-тренировочной работы с юными спортсменами необходимы глубокие знания их психофизиологических особенностей.

Рассмотрим более подробно возрастные особенности спортсменов среднего школьного возраста. Он считается переходным возрастом от детства к юности. Этот период жизни человека называют также подростковым возрастом.

Психологически подростковый возраст крайне противоречив. Для него характерны максимальные диспропорции в уровне и темпах развития. Подростковое чувство взрослости – главным образом новый уровень притязаний, предвосхищающий положение, которого подросток фактически еще не достиг. Отсюда – типичные возрастные конфликты и их преломление в самосознании подростка. В целом это период завершения детства и начала «вырастания» из него.

В области человеческого развития прослеживается несколько закономерностей, которые следует учитывать в реальной педагогической практике:

- отдельные стороны, компоненты психики и даже органы человеческого тела развиваются относительно друг друга неравномерно;

- физически, психически и социально человек также развивается неравномерно: в чем-то быстрее, в чем-то медленнее.

Все это побудило психологов и педагогов сформулировать закон неравномерности развития как отдельных сторон и свойств растущего человека, так и темпов его общего развития. Причем темп развития психики подростков в несколько раз превышает темп развития психики взрослого.

Для подросткового возраста характерно стремление самоутвердиться, «что-то значить», проявить себя самым неожиданным образом, обратить на себя внимание любой ценой. Многие психологи и педагоги связывают это с кризисом полового созревания, который часто проходит в душевных переживаниях, в честолюбивых устремлениях, в бурных фантазиях и самоуверенном поведении.

Постепенно возрастает логичность его суждений, обобщений и выводов, его речь становится более образной, выразительной и доказательной. Понимание материала порой идет не через конкретизацию и иллюстрацию, а через логическое рассуждение, доказательство, умозаключение.

Взаимоотношения педагога и подростка должны быть всегда доброжелательно-требовательными. Как подчеркивал А. С. Макаренко, в этот период особенно важно сочетать требовательность с уважением к его личности. Особенно опасно грубое вмешательство взрослых в интимный мир подростка. Поэтому учитель должен в разговорах, особенно в ситуациях неформального общения, соблюдать с ним педагогический такт.

Поскольку в подростковом возрасте сила и смелость особенно высоко ценятся, то они тянутся к лидерам, которые обладают этими качествами. Притягательными в этом возрасте могут быть и явные хулиганы, которые «ничего не боятся», которым «все можно».

В период подросткового возраста возникает и масса других проблем. Чаще всего они бывают связаны с инфантилизмом, безразличием ко всему тому, что предлагают учителя, родители. Однако уже к концу подросткового возраста у многих возникает проблема выбора профессии. Большинство подростков решает вопрос, продолжить ли учебу в школе или поступить в профессиональное училище, профильный класс лицея и т.д., делают это глубоко осмысленно, с учетом своих возможностей и способностей.

Разрабатывая свою систему воспитания личности в коллективе, А.С. Макаренко писал: «Я увидел, что должна быть и общая программа, «стандартная», и индивидуальный корректив в ней». А. С. Макаренко часто подчеркивал, что такие качества и привычки, как аккуратность, точность, быстрота ориентировки не нужно воспитывать при помощи «индивидуальной обработки». А вот для других более значимых личностных качеств требуется индивидуальный подход. В индивидуальном подходе особо нуждаются «трудные» и творчески одаренные подростки.

Значительные трудности у педагога возникают в связи с кризисами развития в период взросления учащихся. Кризисы и кризисные явления в период взросления создают много дополнительных трудностей для воспитания, так как служат причиной отклонения поведения и личностных нарушений обычного поведения. Более того, на фоне трудностей созревания и развития, особенно в подростковом возрасте, наблюдаются не только отклонения от нормы, но в экстремальных ситуациях можно констатировать и психологические заболевания.

Термин «кризисы периода взросления» не означает определенного диагноза, а объединяет очень различные виды поведения и переживаний, которые с точки зрения классификации психических расстройств могут относиться к неврозам, к личностным нарушениям или психозам».

Подростковый возраст всегда трактуется как переходный, критический. Но что значит критический период?

В исследованиях С. Л. Рубинштейна, Л. С. Выготского, В. А. Крутецкого, А. Н. Леонтьева и других установлена закономерность, сущность которой заключается в том, что для каждого отдельного вида психической деятельности существует оптимальное время наиболее интенсивного развития; оно получило наименование сенситивного периода.

В биологии и психофизиологии критическими, или сенситивными периодами называют такие фазы развития, когда организм отличается повышенной сенситивностью (чувствительностью) к каким-то вполне определенным внешним и/или внутренним факторам, воздействие которых именно в данный (и никакой другой) точке развития имеет особенно важные, необратимые последствия.

В социологии и других общественных науках этому отчасти соответствует понятие социальных переходов, поворотных пунктов развития, радикально изменяющих положение, статус или структуру деятельности индивида (например, начало трудовой деятельности).

Поскольку сенситивные периоды и социальные переходы часто сопровождаются психологической напряженностью и перестройкой, в психологии развития существует специальное понятие возрастных кризисов, с которыми ассоциируется состояние более или менее выраженной конфликтности. Чтобы подчеркнуть, что эти состояния, какими бы сложными и болезненными они ни были, являются естественными, статистически нормальными и преходящими, их называют нормативными жизненными кризисами, в отличие от ненормативных жизненных кризисов и событий, вытекающих не из нормальной логики развития, а из каких-то особых, случайных обстоятельств.

Нормативные жизненные кризисы и стоящие за ними биологические или социальные изменения – повторяющиеся, закономерные процессы. Зная соответствующие биологические и социальные законы, можно достаточно точно предсказать, в каком возрасте средний индивид данного общества будет переживать тот или иной жизненный кризис и каковы типичные варианты его разрешения.

В подростковом возрасте доминирующими становятся самореализация своих способностей, самоутверждение.

Занятия плаванием создают эту возможность, так как способствуют развитию грациозности, пластичности, красивой осанки, совершенному владению своим телом. Хорошая физическая форма, в свою очередь, способствует развитию уверенности в себе, преодолению застенчивости, робости, повышению самооценки.

Поскольку в этом возрасте большое значение придается общению, коллективная форма занятий плаванием помогает реализовать данную потребность и способствует преодолению негативных проявлений в развитии личности. В групповой деятельности легче нейтрализуются такие типичные для подросткового возраста черты, как агрессивность, замкнутость, конфликтность.

Подростковый возраст особенно благоприятен для педагогического стимулирования и развития самосознания, самовоспитания. Практика показывает, что те педагоги, которые всесторонне учитывают возрастные и индивидуальные особенности своих учеников, добиваются более высоких результатов в обучении и воспитании.

Педагогу (тренеру) важно знать особенности подросткового возраста, а главное уметь их учитывать и целенаправленно использовать для максимального раскрытия возможностей и всестороннего развития способностей своих воспитанников.

Одним из видов спорта, в которых гармонично и в наиболее полной мере воспитываются как духовные, так и физические качества личности, является плавание.

Из физических качеств, необходимых для успешного совершенствования в этом виде спорта, важное значение имеют выносливость и сила. Физические упражнения в сочетании с плавательной подготовкой обеспечивают равномерное развитие мускулатуры. Прекрасно развивается выносливость к выполнению упражнений различной интенсивности и длительности. Многократные задержки дыхания под водой, чередующиеся с ритмичным дыханием, хорошо развивают легкие и сердечнососудистую систему. В процессе занятий хорошо совершенствуется координация движений.