

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ С ПОДРОСТКАМИ

Власова Евгения Эдуардовна¹

Обучающаяся СОБ51БХ,
Социально-педагогический институт,
Мичуринский государственный аграрный университет,
г. Мичуринск, РФ

Микляева Марина Анатольевна²

кандидат биологических наук, доцент кафедры биологии и химии,
Социально-педагогический институт,
Мичуринский государственный аграрный университет,

Микляев Сергей Александрович³

тренер-преподаватель МБОУ ДО «ДЮСШ»,
г. Мичуринск, РФ

Аннотация. Кратковременное, одностороннее обучение не может привести к высоким результатам, а нередко отрицательно влияет на здоровье и знания обучающихся.

Ключевые слова: подросток, занятия, внимание, утомляемость, результат.

¹ Власова Е.Э. kafedra.khimii@mail.ru

² Микляева М.А. m.miclyaeva@yandex.ru

³ Микляев С.А. mich-dush.ryumin@yandex.ru

Подростки - наиболее сложная группа обучающихся 11-14-и летнего возраста. Организм подростков характеризуется интенсивным развитием, бурной гормональной перестройкой организма, что приводит к неустойчивости психики, конфликтам со старшими.

Непосредственная цель обучения подростков - подготовка их к успешной деятельности в более зрелом возрасте [9]. Сложным, длительным, организованным, многогранным процессом педагогического воздействия на обучающегося является обучение, единый процесс общей подготовки и специализации [5-8]. Учебная, трудовая, общественно - полезная, художественная и спортивная деятельность являются приоритетными для становления личности.

Весь процесс обучения должен быть направлен на развитие определенных знаний, умений и навыков [2-4]. При проведении занятий используются различные формы работы: групповые дискуссии, мозговой штурм, мини-лекции, ролевые игры, работа в малых группах. Разнообразные и разносторонние задания оставляют определенный след центральной нервной системе в виде различных временных связей. Эти нервные связи могут быть использованы для образования различных сочетаний в зависимости от той или иной направленности обучения. Обучение требует настойчивости, преодоления трудностей, соблюдения режима жизни, хорошего питания, правильно организованного отдыха, проявления значительных волевых усилий [10, 11].

Подростковый возраст - это время преобразования организма, которое вызывает большое напряжение нервной системы и требует благоразумного и осторожного отношения со стороны педагога. Формирование нервной системы совершается постоянно в течение всего существования человека, однако развитие отдельных областей коры головного мозга, специфичными для человека, особенно интенсивно проходит в подростковом возрасте. Начинают проявляться черты индивидуальных особенностей ребенка, тип развития высшей нервной деятельности. Несовершенство подросткового

внимания, связанное с неустойчивостью психических процессов, быстрая утомляемость от монотонной, однообразной работы определяют особенности проведения занятий. Важнейшая особенность подростка - личностная нестабильность. Антагонистические наклонности, противоборствуя друг с другом, обуславливают двойственность характера и поведения обучающегося.

Как показала практика, смена характера заданий способствует активному отдыху обучающихся, периодически повышает возбудимость центральной нервной системы, снимает нагрузку с костно-связочного аппарата, одновременно помогает разнообразить занятия и улучшает эмоциональную окраску занятий [1]. Проведение занятий по такой схеме способствует повышению интереса обучающихся к изучению дисциплины и совершенствованию в ней. Занятия должны вызывать у обучающегося бодрое настроение и желание заниматься в дальнейшем.

Таким образом, подросток стремится самоутвердиться и самоопределиться в жизни. Главная цель подростка – взаимоотношения с ровесниками и стремление в будущее. Основная цель подростков это общение с ровесниками, овладение новыми формами поведения и взаимоотношений для получения признания среди них. Происходит развитие самооценки, формирование характера и собственных взглядов. В тоже время обучающиеся этого возраста подвержены повышенной внушаемости и склоны к риску.

В процессе обучения воспитываются моральные и волевые качества, происходит совершенствование общей подготовки, обучение и совершенствование на основе углубления знаний общей и специальной подготовки, совершенствование специальной подготовленности для достижения высоких результатов обучающихся.

Занятия спортом развивает характер подростка. Сила воли, формирующаяся на занятиях, содействует становлению сильной личности. Подростки меньше болеют; лучше переносят стресс [12].

Например, чтобы разобраться в сложности спортивных упражнений по тяжелой атлетике, необходимо иметь представление о двигательных возможностях туловища обучающегося и о специфике, характеризующей условия его деятельности. Двигательную деятельность осложняют и ограничивают следующие условия:

- наличие очень большого отягощения, которое требует максимальных динамических и статических усилий, от работающих в данный момент мышечных групп тела обучающегося;
- координации движений;
- выполнение упражнений в очень короткие отрезки времени;
- непрерывная смена и различное чередование динамического и статического режима работы;
- при строго определенном направлении движения тела, с одной стороны требуется создать максимальные усилия, а с другой – регулировать направление движения, координация мышц антагонистов.

При работе с подростками одним из основных вопросов построения занятий является вопрос, связанный с нагрузкой на занятиях. При определении нагрузки, которую следует давать на занятиях, необходимо исходить из дидактических принципов: систематичности, доступности. Количество заданий зависит от возраста обучающихся, их всестороннего развития и подготовленности к обучению. На занятиях необходимо следить за степенью утомления обучающихся и не допускать перенапряжения.

Обучение должно быть непрерывными в течение года. Интенсивность нагрузки, содержание и формы занятий оставаться одинаковыми и неизменными в течение года. Прочное закрепление знаний во всей его целостности происходит в результате длительного процесса обучения.

Для создания положительной мотивации и устойчивой потребности к занятиям нужно родителям и педагогам разумно построить распорядок дня обучающегося, с оптимальной физической нагрузкой. Для этого педагогу

необходимы знания индивидуальных и физиолого-возрастных особенностей для избежания перегрузок организма обучающегося.

Список литературы:

1. Еловская С.В. Использование интерактивных образовательных технологий при обучении иностранному языку в ВУЗе / С.В. Еловская // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. - 2018. - Т. 23. - № 176. - С. 39-45.

2. Золотова О.М., Попова Е.Е. Применение модульной технологии в учебном процессе как способ повышения качества обучения // Наука и Образование. 2020. № 1. С. 20.

3. Короткова Г.В. Портфолио - современный инструмент оценивания качества образования / Г.В. Короткова // Методист. - 2014. - № 2. - С. 49-51.

4. Короткова Г.В. Диагностика определения сформированности информационной компетентности бакалавра с учетом применения информационно-коммуникационных технологий / Г.В. Короткова, О.С. Синепупова // Технологии пищевой и перерабатывающей промышленности АПК - продукты здорового питания. - 2016. - № 5 (13). - С. 127-134.

5. Короткова Г.В. Мотивационно-чувственный компонент профессионально-культурной компетентности будущего специалиста / Г.В. Короткова, О.С. Синепупова // Научно-исследовательские публикации. - 2014. - № 1 (5). - С. 9-16.

6. Короткова Г.В. Образовательное пространство вуза (на примере ФН АННАLT) / Г.В. Короткова, В.А. Воропаева // Российский электронный научный журнал. - 2017. - № 1 (23). - С. 141-149.

7. Короткова Г.В. Стратегия инновационного развития экономического образования / Г.В. Короткова, Н.И. Руднева, С.Ю. Мосолова // Вестник Мичуринского государственного аграрного университета. - 2015. - № 3. - С. 149-154.

8. Короткова Г.В. Формирование профессионально-культурной компетентности в российском аграрном образовании: сб. конференции «Продовольственная безопасность: научное, кадровое и информационное обеспечение» / Г.В. Короткова, О.Ю. Мелехова. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий. – 2014. – С. 142-145.

9. Микляева М.А., Околелов А.Ю., Федотова М.В. Инновационная роль учителя в современной школе // Наука и Образование. – 2019. - № 2. – С. 146.

10. Микляева М.А., Окольниковичева А.С., Скрипникова М.К., Околелов А.Ю. Ноосферное мышление - одно из условий формирования экологически ориентированной личности // Экологическая педагогика: проблемы и перспективы в свете развития технологией Индустрия 4,0. Материалы Международной научной школы, организованной при финансовой поддержке Администрации Тамбовской области. 2017. С. 20-21.

11. Соловьев В.О. Применение метода моделирования с целью формирования исследовательско-прогностической компетентности студентов аграрного ВУЗа / В.О. Соловьев, Г.В. Короткова // Технологии пищевой и перерабатывающей промышленности АПК - продукты здорового питания. - 2015. - № 1 (5). - С. 90-94.

12. Щепотьев А. В. Спорт как инструмент развития личности подростка // Школьная педагогика. - 2018. - № 3 (13). - С. 11-15.

FEATURES OF CONDUCTING CLASSES WITH TEENAGERS

Vlasova Evgeniya Eduardovna

Learning SOB51BH,
Social and pedagogical Institute,
Of the "Michurinsk state agrarian University»,
Michurinsk, Russia

Marina A. Miklyaeva

candidate of biological Sciences,
associate Professor of the Department of biology and chemistry,
Social and pedagogical Institute,
Of the "Michurinsk state agrarian University»,

Miklyaev Sergey Alexandrovich

coach-teacher of MBOU TO "DYUSSH",

Annotation. Short-term, one-sided training can not lead to high results, and often negatively affects the health and knowledge of students.

Keywords: teenager, classes, attention, fatigue, result.