Фабер Александр Карлович, педагог дополнительного образования, специалист по физической культуре и спорту, *БОУ ДО г. Омска «Городской Дворец Детского (юношеского) Спорта»*.

*Развитие самоорганизации и саморегуляции у детей и подростков посредством краткосрочной программы «Самосотворение».*

Одной из актуальных проблем образования является недостаточный уровень самоорганизации у детей. В силу возрастных особенностей самоорганизация не присуща детскому сознанию и значительная часть педагогических методик воспитания направлена именно на то, чтобы эту функцию развить.

Три года назад мной была создана дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа, направленная на овладение обучающимися знаниями, умениями и навыками, необходимыми для успешной самоорганизации здорового образа жизни, коррекции физического состояния и методу волевой саморегуяции. Программа «Самосотворение» является краткосрочной и рассчитана на 16 часов.

Программа разработана для развития у обучающихся знаний о распорядке дня и правилах питания, а также поддержания здоровой осанки и зрения, а также психической саморегуляции. В комплексном подходе все эти действия направлены на развитие саморганизации и осознанности не только в спорте, но и в повседневной жизни.

Программа включает три блока. Первый блок – это знания о здоровом образе жизни (распорядок дня, правильное питание, режим сна, рациональное использование гаждетов). Второй блок направлен на то, чтобы обучающиеся могли составлять индивидуальные комплексы упражнений, поддерживающих осанку и укрепляющих остроту зрения и развитие основных физических качеств. Третий блок направлен на умение расслабляться, снимать психическое напряжение и управлять своими эмоциями.

По моему мнению, приобщение ребёнка к соблюдению распорядка дня, формирует у него базовые практические навыки самоорганизации. Однако педагог не может в полном объеме корректировать соблюдение ребенком режима дня, поэтому многие функции здесь ложатся на плечи родителей. В остальных пунктах педагог в силах имеет больше возможностей повлиять на деятельность обучающихся.

Так выполнение упражнений на формирование и поддержание осанки, а также профилактики и коррекции зрения влияет также на формирование самодисциплины и самосознание. Ну и упражнения на поддержание и увеличение жизненного тонуса, обязывают включать методы возбуждения центральной нервной системы, что также формирует механизмы самосознания и самодисциплины.

Например, даже простое приучение себя к ровной спине при сидении за партой требует самоконтроля и самосознания.

Важнейшую роль в развитии самодисциплины и самосознания играют упражнения по волевой саморегуляции. Это умение обуздать свои эмоции, проявить усидчивость, приложить усилие к преодолению трудностей. Основная задача волевой саморегуляции развить ресурс нервной системы.

Самое сложное во всем механизме обучения является методика. Исходя из неподготовленности исходной ресусрности нервной системы, ребёнок с трудом принимает эти методы. И здесь очень важно привести в гармоничное сочетание трудоемкость процесса освоения, с игровой формой практики, состязательностью и способностью функционально переносить проявление качеств в игре на бытовую и развивающую сферу. Поэтому всю информацию о саморегуляции я довожу до детей и подростков с помощью игры. При этом практика показала, что для формирования осознанности процесса саморегуляции необходимо сочетание игры и обычного занятия.

Начинать стоит с упражнений на развитие концентрации внимания, волевого усилия. Это помогает собраться в ситуациях, когда мозг и тело отказываются следовать задуманной программе и очень сильно устают.

Упражнения заключаются в условной попытке "поднять или сдвинуть взглядом или усилием воли" любой выбранный предмет.

Упражнение для детей достаточно интересное, но интерес сохраняется на 1-3 минуты в двух-трех занятиях. Затем упражнение воспринимается не так ярко и необходимы обновления, и так происходит со всеми упражнениями. Ещё один способ – это карточки с цветами или изображениями, которые необходим угадывать. Еще одно упражнение – переглядки. Стоит помнить, что упражнения периодически должно приводить к утомлению нервной системы. Критерием, который поможет определить уровень тренированности, в данном случае должно быть время достижения этого утомления. От одной минуты до пяти.

Другой важной и сложной задачей является донести до учащихся, что приложенные волевые усилия в этом упражнении можно переносить на другие сферы жизни. Например, когда возникает какой-то внутренний барьер или нежелание сделать что-то необходимее, можно преодолеть его этим усилием. Для этого кроме объяснений нужно создать моделирующую ситуацию. Например, дети ложатся на пол, и им ставится условие, что им лень подняться. Но затем они должны вспомнить волевое усилие прошлого упражнения и они должны его воспроизвести, преодолевая воображаемую лень и встать на ноги. Затем, тоже самое упражнение учимся делать кто быстрее. Такая же ситуация, когда они лёжа представляют, что они только проснулись и не хотят вставать. Впоследствии дети отмечали, что им стало немного легче подниматься по утрам, когда просыпаются, чтобы идти в школу.

Также важнейшим элементов волевой саморегуляции является умение ребенка расслабляться. Для детей одним из наилучших методов расслабления я считаю так называемую синхрогимнастику и запоминание состояния расслабленности, а также механизм волевого сброса напряжения. После выполнения синхрогинмастики часто детям предлагаются моделирующие ситуации, где они должны расслабиться, представляя, что им чего- то не хочется или он испытывают тревогу перед кем-то или перед каким-то важным событием. После этого также дети отмечали, что могли легче справляться со стрессовыми ситуациями.

Подводя итоги реализации программы, можно отметить, что уровень самоорганизации детей повысился. Об этом свидетельствуют как мои наблюдения в качестве педагога, так и результаты опросов и тестирований, проведённых среди обучающихся. В частности, во время выполнения упражнений длительность концентрации в среднем увеличилась на 3-5 минут по сравнению с исходным результатом, а в некоторых случаях время концентрации возросло на 8-10 минут. При том, что в исходном варианте дети едва могли удерживать внимание на процессе от 1 до 4 минут. Также было отмечено улучшение физических показателей (отжимания, приседания, упражнения на пресс) в среднем на 10-15 % по сравнению с измерениями на первоначальном этапе. У многих детей улучшилась осанка. Кроме того, на основании опроса и наблюдений были выявлены изменения в способности управлять своим психическим состоянием. Ребёнок стал лучше справляться с собой перед значимыми событиями и соревнованиями, а также научился эффективнее управлять своим уровнем бодрости — стал легче просыпаться и дольше сохранять работоспособность без утомления.

А значит данному направлению необходимо продолжать уделять должное внимание. В то же время из практики реализации программы стало очевидным, что некоторым детям сложно даются предложенные упражнения, поэтому в процессе работы идет корректировка и обновление методов, позволяющие получить заявленные результаты у большего количества обучающихся. В свою очередь повышение уровня самоорганизации детей позволяет повысить уровень самоконтроля и обучаемости детей не только в образовательном процессе в школе, но и в дальнейшей жизни.

Список литературы:

1. Алиев, Х. М. Ключ к себе: этюды о саморегуляции [Текст] / Х. М. Алиев. – Москва : Молодая гвардия, 1990. – 223 с.
2. Гримак, Л. П. Общение с собой: начала психологии активности [Текст] / Л. П. Гримак. – Москва : Политиздат, 1991. – 320 с.
3. Климова, Е. К. Психология успеха. Практикум по саморазвитию личности [Текст] / Е.К. Климова, О. А. Помазина. – Санкт-Петербург : Речь, 2016. – 240 с.
4. Марищук, В. Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса [Текст] / В. Л. Марищук, В. И. Евдокимов. – Санкт-Петербург : Сентябрь, 2001. – 260 с.
5. Моросанова, В. И. Стилевая саморегуляция поведения человека [Текст] / В. И. Моросанова, Е. М. Коноз // Вопросы психологии. 2000. – №2. – С. 118–127.
6. Цзен, Н. В. Психотренинг : Игры и упражнения [Текст] / Н. В. Цзен, Ю. В. Пахомов. – Москва : Физкультура и спорт, 1988. – 272 с.
7. Долгова, В.И. Управление процессом саморегуляции у младших школьников / В.И. Долгова // Психологические науки. – 2019. - № 1. – С. 203-205.