

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

## КУРСОВАЯ РАБОТА

Командные игры как способ развития эмпатии у школьников  
6-7 классов на занятиях по физической культуре

БПО-21-ФК1 - № 166700. 1386-с. 9.000. КР

Студент


гр. БПО-21-ФК1



В.А. Зайцева

Руководитель

к.пед.н., доцент



Е.А.Мунирова

Владивосток 2024

## Содержание

Введение .....	3
Глава 1 Теоретические аспекты развития эмпатии у школьников 6-7 классов на занятиях по физической культуре .....	6
1.1 Психолого-педагогические подходы к развитию эмпатии школьников 6-7 классов .....	6
1.2 Педагогический опыт развития эмпатии средствами командных игр .....	8
1.3 Психофизические особенности учащихся 12-13 лет .....	12
Список литературы .....	20

## Введение

### Актуальность

Культура межличностного взаимодействия становится базовой потребностью современного общества, ориентированного на человека, способного к восприятию эмоциональных проявлений других людей и адекватному отклику на эмоциональные состояния окружающих. Согласно содержанию Федерального государственного образовательного стандарта РФ, одним из ведущих приоритетов образования является создание условий для эмоционально-нравственного воспитания детей. Стандарт ориентирован на становление личностных характеристик выпускника: "уважающий других людей, умеющий вести конструктивный диалог, достигать взаимопонимания, сотрудничать для достижения общих результатов».

### Проблема исследования

Основным вопросом, который мы стремились разрешить в своем исследовании, является выявление положительного эффекта внедрения командных игр на уроках физической культуры. Такое внедрение способствует формированию важных физических и духовных качеств у школьников, а также стимулирует их активное участие в командных играх. Эта практика является эффективным средством для приобщения учеников к активному образу жизни и развития командного духа.

**Объект исследования:** физическое воспитание школьников 6-7 классов

**Предмет исследования:** командные игры как способ развития эмпатии у школьников 6 - 7 классов на уроках физической культуры

**Цель исследования** – систематизировать, проанализировать и обобщить информацию, полученную в результате исследования по проблеме «Командные игры как способ развития эмпатии у школьников 6 - 7 классов на уроках физической культуры»

**Гипотеза исследования:** развитие эмпатии у обучающихся 6-7 классов осуществляется при наличии следующих педагогических условий:

- учет психофизических особенностей старшеклассников;
- наличие фацilitирующих (поддерживающих) педагогических отношений;
- реализация саногенных и коммуникативных технологий на занятиях командными играми;
- реализация игровых заданий, направленных на конструктивное взаимодействие занимающихся

С учетом выдвинутой цели и гипотезы были сформулированы следующие задачи исследования:

1. Выявить основные направления и содержание условий применения средств командных игр на уроках по физической культуре (литература, анкетирование, интервью, беседа и т.п.).

2. Определить, систематизировать, и описать ключевые условия применения средств командных игр на уроках по физической культуре.

3. Разработать и обосновать практические рекомендации для применения средств командных игр на уроках по физической культуре.

Тема, цель, задачи, гипотеза обусловили выбор совокупности **методов исследования**:

- анализ литературных источников по психологии, педагогике, теории методики физического воспитания;
- анализ образовательных стандартов, программ и учебно-методической документации;
- отбор и систематизация методических материалов по проблеме исследования;
- изучение и обобщение педагогического опыта;
- социологический опрос в форме анкетирования и беседы;
- педагогическое наблюдение;
- методы математической статистики для обработки показателей анкетного опроса

**Практическая значимость исследования** заключается в том, что материалы исследования позволят в дальнейшем разработать методические рекомендации по применению средств командных игр на уроках по физической культуре в школе

**Организация исследования:** работа проводилась в три этапа.

На первом этапе осуществлялось изучение отечественной и зарубежной литературы по исследуемой проблеме; происходил сбор эмпирического материала о состоянии проблемы выявления положительного эффекта внедрения командных игр на уроках физической культуры в массовой педагогической практике; конкретизировались объект и предмет исследования, формировались его методологические и концептуальные основания.

На втором этапе продолжится сбор и осмысление эмпирического материала; систематизация педагогических условий развития эмпатии у школьников 6 - 7 на уроках по физической культуре.

На третьем этапе проведется обработка, анализ, текстовая и графическая интерпретация результатов социологического опроса и педагогического наблюдения; на основе отобранной и систематизированной информации мы разработаем методические рекомендации; сформулируем выводы и оформим окончательный текст работы.

**Апробация и внедрение в практику результатов** осуществлялась на XXVI научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых учёных «Интеллектуальный потенциал вузов – на развитие дальневосточного региона России и стран АТР».

## Глава 1 Теоретические аспекты развития эмпатии у школьников 6-7 классов на занятиях по физической культуре

### 1.1 Психолого-педагогические подходы к развитию эмпатии школьников 6-7 классов

Актуальность изучения и формирования эмпатии в подростковом возрасте объясняется двумя основными факторами: во-первых, эмпатия является ключевым элементом эффективного межличностного взаимодействия, и, во-вторых, она способствует развитию просоциального поведения и альтруизма. В подростковом периоде начинают проявляться индивидуальные различия и представления о эмпатии.

В современном мире способность понимать чувства, мысли и убеждения других людей без предвзятости особенно важна. Эмпатия и чуткость к проблемам окружающих играют важнейшую роль в установлении социальных связей. В наши дни наблюдается рост числа детей, неспособных к эмоциональному отклику на чужие переживания, что говорит о высоком уровне жестокости и агрессии [1].

Подростковый возраст является критическим этапом для развития эмпатии, особенно в отношении сверстников и восприятия мира в целом. Эмпатия тесно связана с личностными характеристиками и ценностями человека, отражает способность откликаться на эмоции других.

Термин "эмпатия" в психологию ввел Э. Титченер, переведя немецкое слово "Einfühlung". Это понятие дает возможность более объективно описывать переживания и ощущения при восприятии внешних объектов. История исследований эмпатии освещает вопросы, способствовавшие развитию различных теорий и концепций в психологической науке, такие как связь эмпатии с эгоизмом и альтруизмом, роль эмоционального заражения и индукции, формы проявления и функции в развитии личности [2].

Различные теоретические обзоры выделяют три основных этапа изучения эмпатии как ментального процесса. На первом этапе эмпатия рассматривалась как эмоциональное явление, объясняемое через аффективные процессы. Теоретически ее понимали как эмоциональную реакцию на переживания другого человека, а в практических исследованиях акцент ставился на реакциях индивида на чужие эмоции [3].

Следующий этап исследований привел к разработке теорий, где эмпатия рассматривалась как комбинация эмоциональных и когнитивных реакций на переживания окружающих, с отражением их внутренних состояний. На заключительном этапе акцент

сместился на поведенческие аспекты эмпатии в различных видах психотерапии, где она понимается как поведение, направленное на помощь и поддержку другого.

Эти этапы исследования эмпатии привели к формированию нескольких основных подходов в современной психологии: аффективный, аффективно-когнитивный, когнитивный и интегративный. Сегодня эмпатия понимается как многоуровневое явление, включающее физиологические, кинестетические, эмоциональные и мотивационные элементы. В зависимости от контекста, в эмпатии могут доминировать различные аспекты — эмоциональные, когнитивные или поведенческие. Ее функционирование определяется ценностями и мотивами личности.

Формирование эмпатии у подростков является важным аспектом их социального и эмоционального развития. В этом возрасте подростки начинают активно искать своё место в обществе, испытывать новые виды социального взаимодействия и строить межличностные связи, которые могут определить их будущее поведение и отношения. Эмпатия помогает им лучше понимать окружающих, что способствует более гармоничным и конструктивным взаимодействиям в коллективе, семье и общественных группах. Поддержка этого навыка в подростковом возрасте может значительно снизить уровень агрессии и конфликтов, а также содействовать формированию более глубокой и аутентичной самооценки [4].

Существует множество методов и подходов для развития эмпатии у подростков. Одним из них является образовательная практика, которая включает в себя специальные учебные программы и тренинги, направленные на развитие эмоционального интеллекта и эмпатийных навыков. Эти программы могут включать в себя ролевые игры, дискуссии, выполнение групповых проектов, нацеленных на анализ и понимание чувств и потребностей других людей. Важным аспектом таких программ является создание безопасной и поддерживающей среды, где подростки могут открыто выражать свои чувства и учиться идентифицировать и реагировать на чувства своих сверстников [5].

Родители и педагоги также играют ключевую роль в формировании эмпатии у подростков. Их примеры и подходы к общению могут оказать значительное влияние на развитие этого качества. Дети и подростки, выросшие в среде, где принято выражать и обсуждать эмоции, в большей степени склонны развивать эмпатические способности. В этой связи важно также учитывать культурные и социальные контексты, которые могут влиять на проявление и понимание эмпатии [6].

Наконец, исследования в области нейробиологии и психологии продолжают расширять наши знания о физиологических основах эмпатии. Разработки в этих областях могут привести к появлению более эффективных и целенаправленных методов

даже если это требует отказа от личных амбиций. В командных играх выигрывает и проигрывает вся команда, и это должен понять каждый игрок [10].

Командные игры становятся важным инструментом воспитания и образования школьников. Учителя физической культуры играют ключевую роль в процессе формирования игровых и командных навыков у детей. Они должны обучать техникам и правилам, помогать ученикам преодолевать психологические барьеры, развивать навыки общения и взаимопонимания, поддерживать вовлеченность каждого. Важно создавать условия, при которых каждый ученик чувствует себя важным звеном команды, что повышает их самооценку и уверенность в себе.

Не стоит недооценивать роль капитана команды. Капитан должен быть не только опытным игроком, но и психологически устойчивым лидером, который способен разрешать конфликты и мотивировать товарищей. Эффективное лидерство способствует гармоничной и продуктивной атмосфере в команде, что важно не только для спортивных достижений, но и для формирования у детей чувства ответственности и взаимопомощи, полезных в дальнейшей жизни.

Интеграция командных игр в учебный процесс может положительно сказаться на академических успехах. Ученики, привыкшие к совместной работе и целеустремленности на поле, с большей вероятностью перераспределят эти навыки на учебу и другие жизненные ситуации. Они учатся быстро принимать решения, адаптироваться и критически оценивать свои и чужие действия. Это важно для их общего развития и успешной социализации [11].

Заключая, важно отметить, что командные игры являются неотъемлемой частью воспитания и образования.

Все это подчеркивает значимость командных игр как инструмента в учебно-воспитательном процессе школьников. Педагоги по физической культуре должны играть ключевую роль в развитии игровых и командных способностей у учащихся. Им необходимо не только обучать техникам и правилам игр, но также помогать детям преодолевать психологические препятствия, развивать навыки общения и взаимопонимания, а также обеспечивать активное участие каждого члена команды. Важно создавать такие условия, при которых каждый ученик чувствовал бы себя ценным и нужным звеном в команде, что в свою очередь повысит его самооценку и уверенность в своих силах [11].

Не стоит недооценивать роль капитана команды. Этот человек должен быть не только опытным игроком, но и устойчивым лидером, способным решать конфликты и мотивировать членов своей команды. Эффективное руководство способствует созданию гармоничной и продуктивной игровой среды. Это важно не только для достижения



спортивных целей, но и для воспитания у детей чувства ответственности и взаимопомощи, что пригодится им в дальнейшей жизни.

Внедрение командных игр в образовательный процесс может положительно влиять и на академическую деятельность детей. Ученики, привыкшие работать в команде и стремиться к общей цели на игровом поле, скорее всего, перенесут эти навыки в учебные и другие жизненные ситуации. Они учатся быстро принимать решения, адаптироваться к новым условиям и критически оценивать свои и чужие действия. Все это важно для их общего развития и успешной социализации [12].

В заключение важно отметить, что командные игры являются неотъемлемой частью образовательного процесса, способствуя всестороннему развитию школьников. Они помогают развивать физические способности, эмоциональную стабильность, психологическую зрелость и социальные навыки. Учителя и тренеры должны прилагать все усилия для того, чтобы каждый ученик нашел свое место в команде и получил радость от совместной игры и достижения общих целей.

Физическая культура в первую очередь подразумевает физическое улучшение, которое человек достигает через занятия специфическими физическими упражнениями, нацеленными на оптимизацию своей телесной формы. Построение образа жизни, соответствующего личным целям, также помогает достичь поставленных задач. Часто безответственность подростков отрицательно сказывается как на физическом состоянии, так и на успехах в выбранном виде спорта: утром можно быть курильщиком и нарушителем дисциплины, а к полудню — спортсменом, стремящимся к победам на соревнованиях. В этом контексте крайне важно участие коллектива с его способностью к объединению, поддержке и, при необходимости, строгому контролю и коррекции. Старшие игроки в команде зачастую обладают непререкаемым авторитетом, утрата которого может стать серьезной потеей как в спортивной сфере, так и в личной жизни спортсмена. Для учителя и тренера важно распознать и взрастить настоящего лидера команды, способного объединить и мотивировать всех участников [14].

Командные игры играют значительную роль в саморазвитии и самовыражении. В процессе игры раскрываются неожиданные черты характера. Иногда дети, увлекаясь игрой, снимают маску равнодушия и апатии, проявляемую на занятиях физической культурой, и демонстрируют новые стороны своей личности. Учитель тоже узнает своих учеников с новых сторон. Бывают случаи, когда физически более сильные игроки начинают жаловаться на усталость и несправедливые условия, пытаясь найти повод выйти из игры. В то же время менее заметные игроки проявляют стойкое стремление к победе и оказываются ключевыми фигурами. После игры такие ученики часто удивляются своим собственным силам и

уверенному поведению. В личных беседах они рассказывают, что всегда считали себя застенчивыми и тихими. Важно не упустить момент и поддержать росток уверенности и принадлежности к команде.

Образовательный и воспитательный процесс в школе — это труд на перспективу. Воспитательные мероприятия, складываясь из многочисленных деталей, дают результаты через значительное время. Труд учителя не всегда оценивается через немедленные успехи и результаты нормативов. Дети, получившие поддержку от учителя или тренера, обретают веру в себя и внутреннее спокойствие, что делает их в будущем более достойными членами общества. Также не стоит забывать о важности физической активности, многочисленных движений и методик игр, которые имеют огромное оздоровительное значение. Целенаправленная физическая активность помогает в выработке таких базовых качеств, как выносливость, сила и ловкость. Это полезно в будущей профессиональной деятельности и при выполнении воинских обязанностей. Творческий элемент игрового процесса наряду с физическим развитием стимулирует интеллектуальное развитие учащихся. Современные командные игры требуют постоянного обновления моделей и стратегий, и даже именитые команды утрачивают свои позиции, если не внедряют новые, уникальные элементы в своём стиле игры [15].

Развитие личности — ключевая цель любого общества и государства. В небольших социальных структурах, таких как спортивные команды, для достижения успеха нужны как физическая подготовка, так и интеллектуальное развитие. Каждый игрок на тренировке тщательно обдумывает свои действия и возможные реакции соперников. Умственное воспроизведение различных ситуаций и сценариев способствует развитию когнитивных способностей, задействуя визуальные, слуховые и кинестетические образы. Широкий спектр двигательной активности положительно влияет на развитие как физической, так и психической сферы, воспитывает личностные качества и улучшает функциональные способности организма. Это включает работу крупных и мелких мышц, повышение подвижности суставов, а также стимулирует нервную систему и увеличивает гормональную активность, включая выработку эндорфинов. Биохимические реакции и "эйфория бегуна" иллюстрируют внутреннюю систему вознаграждения, мотивируя к регулярным физическим нагрузкам. Эндорфины могут высвобождаться еще долго после тренировок, обеспечивая хорошее настроение и эмоциональный подъем [16].

Командные игры воспитывают у воспитанников школы необходимые личностные качества, такие как сдержанность, моральные принципы, уверенность, честность и взаимопомощь. Эти активности помогают сформировать человека, востребованного обществом [17].

Кроме того, занятия спортом и командные игры способствуют развитию коммуникативных навыков, способностей к лидерству и умению работать в команде. Каждый участник понимает свою роль и ответственность перед командой, что сильно мотивирует и учит взаимной поддержке. Особенно важно, что настолько разнообразные задачи, возникающие в процессе игр, позволяют развивать не только физические, но и интеллектуальные способности, навыки критического мышления и стратегическое планирование.

Важным аспектом является также развитие эмоциональной устойчивости у воспитанников. Часто во время игр и тренировок возникают стрессовые ситуации, требующие быстрой реакции и принятия решений. Это помогает детям и подросткам научиться контролировать свои эмоции, управлять стрессом и адаптироваться к изменяющимся условиям. Такая подготовка крайне важна в условиях современного общества, где способность справляться с трудностями и сохранять уверенность в себе является залогом успеха.

В заключение стоит отметить, что физическая активность в образовательных учреждениях должна быть интегрирована в общий образовательный и воспитательный процесс. Занятия спортом не должны восприниматься лишь как дополнительная активность, а быть неотъемлемой частью повседневной жизни учащихся. Это потребует последовательной работы педагогического коллектива и активного взаимодействия с медицинскими специалистами для обеспечения здорового и гармоничного развития каждого ребенка. Взаимодействие этих сторон создаст оптимальные условия для раскрытия потенциала детей, формирования их физических, интеллектуальных и личностных качеств, необходимых для жизни в обществе [18,19].

### 1.3 Психофизические особенности учащихся 12-13 лет

Подростковый возраст - это трудный переходный этап из детства во взрослую жизнь. Этот период характеризуется как негативными аспектами, такими как конфликтность и дезорганизация личности, так и положительными: подростки становятся более самостоятельными, их взаимоотношения с окружающими богатеют, а сфера их деятельности значительно расширяется. Самое важное – подросток переходит в качественно новую социальную позицию, осознавая свое место в обществе [20].

Главным изменением в сознании подростков является переход от ориентации на мнения взрослых к развитию самооценки, основанной на собственных критериях. Эти

критерии формируются через процесс самопознания, который в основном происходит через сравнение себя с другими – взрослыми и сверстниками. Поведение подростков регулируется их самооценкой, которая строится через общение. Однако, самооценка у младших подростков часто противоречива и незрелая, что приводит к непредсказуемым поступкам. В этом возрасте особенно важно общение с ровесниками, где подростки учатся социальным нормам, целям и методам поведения, а также оценивают себя и других, опираясь на заповеди «кодекса товарищества». Общение подростков может быть противоречивым: одновременно стремление быть как все и желание выделиться, стремление к уважению и бравада своими недостатками. Их потребность в близком друге сочетается с быстрой сменой приятелей.

Оценки в школе для подростков важны, так как помогают занять значимое место в классе. Однако, если престиж можно завоевать другими качествами, значимость оценок снижается. Учителей подростки оценивают по общественному мнению класса, что может приводить к конфликтам и нарушению дисциплины, поддерживаемым молчаливым согласием одноклассников, и не вызывающим у подростков негативных переживаний.

Подросток стремится к соответствию нормам, желая, чтобы у него было как у всех. Однако, возрастная диспропорция приводит к отсутствию этих норм, что влияет на психику и самосознание. Сравнивая мальчиков, развивающихся рано (акселератов) и поздно, можно заметить, что акселераты имеют более уверенное самочувствие и благоприятное самоощущение. Раннее физическое развитие дает им преимущество в силах и росте, что способствует повышению их авторитета среди сверстников.

Этот период также отмечен интенсивным развитием внутреннего мира подростка. Взаимоотношения с приятелями перерастают в дружбу, письма становятся более содержательными и эмоциональными, появляются интимные дневники и первые влюбленности.

Подростковый кризис. Ярко выраженные психологические черты подросткового возраста часто обозначают термином "подростковый кризис". В этот период подростки переживают резкие перепады настроения без явных причин: от безудержного веселья до глубокой меланхолии и обратно. Помимо колебаний настроения, подростки проявляют противоположные черты характера попеременно. Их чрезмерная чувствительность к оценкам окружающих в отношении внешности, способностей и умений может сочетаться с самоуверенностью и категоричными суждениями о других. Сентиментальность может существовать рядом с безразличием, застенчивость сочетается с нахальством, стремление к признанию превращается в показную независимость, бунт против авторитетов и общепринятых норм может соседствовать с поклонением случайным кумирам, а чувственные фантазии — с сухим рационализмом. Подростки крайне эгоцентричны, считая

себя центром вселенной, но в то же время могут демонстрировать такую преданность и самопожертвование, на которые не способны в последующие этапы своей жизни. Их любовь может вспыхнуть внезапно и так же быстро угаснуть. Они могут активно участвовать в жизни сообщества, но одновременно стремиться к уединению. Поведение подростков по отношению к другим людям иногда бывает грубым и бесцеремонным, хотя сами они чрезвычайно ранимы. Их настроение колеблется между оптимизмом и пессимизмом, энтузиазм в работе сменяется апатией.

**Эмансипационная реакция.** Эта специфика подросткового поведения выражается в стремлении освободиться от опеки и контроля старших: родителей, учителей и вообще представителей старшего поколения. Эмансипационная реакция распространяется на правила и устои, установленные взрослыми, их нормы поведения и ценности. Желание стать самостоятельной личностью и утвердиться как индивид возникает у подростков в ответ на чрезмерные ограничения, детальный контроль и лишение хоть какой-либо свободы действий. Такие проявления могут быть выражены в повседневном поведении — постоянное стремление все делать по-своему. В своем экстремальном выражении, это может привести к побегам из дома и бродяжничеству, мотивированным желанием "жить свободной жизнью". В большинстве случаев подростки испытывают трудности в общении с родителями, часто конфликтуют с ними из-за повседневных мелочей, школьных обязательств и различий в системе ценностей. Эта эмоциональная зависимость от родителей чаще выражена у мальчиков.

**Современный подросток.** С точки зрения современной молодежи, путь к полезности для общества лежит через развитие собственной индивидуальности. Однако, противоречие между устремлениями подростков, направленными на самоутверждение, и зависимостью от взрослого мира усиливает кризис самооценки. По сравнению с 1970-ми годами, сегодня стало больше подростков с низкой самооценкой, что негативно влияет на их общий жизненный тонус. Взрослые оценки подростков часто отвергаются без учета их обоснованности — это связано с недостатком возможностей для реализации их стремления к общественному признанию. Этот недостаток искусственно замедляет процесс личностного самоопределения, что находит отражение в стремлении к личностно-интимному и стихийно-групповому общению с ровесниками, образовании неформальных групп. В ходе такого общения могут формироваться агрессивность, жестокость, тревожность и замкнутость.

На основе готовности подростка к труду у него зарождается осознанное желание использовать свои способности и раскрыть себя, формируя новые качественные отношения с обществом и выражая свою общественную сущность. Чувство взрослости, которое занимает важное место во внутреннем мире подростка, заключается в том, что он не желает быть

воспринимаемым как ребенок и стремится занять роль взрослого. Однако школьник зачастую не способен реализовать эту потребность в серьезной деятельности, поэтому возникает стремление к "внешней взрослости", которое проявляется в изменении внешнего облика по моде взрослых, в повышенном интересе к половым вопросам, курению и употреблению спиртных напитков. Следует учитывать, что такое внимание к внешности связано с особенностями психического развития подростков в этот период, а также со сменой их ориентации с взрослых на сверстников. Поэтому подросткам важно соответствовать нормам, принятым в их среде. Учитель должен развивать у подростков "социальную взрослость" путем их вовлечения в самоуправление и активную общественно значимую деятельность.

Ценностные ориентации подростков заключаются в их стремлении глубже понять себя, разобраться в своих чувствах, настроениях, мнениях и отношениях. Жизнь подростка должна быть наполнена содержательными отношениями, интересами и переживаниями. Именно в подростковом возрасте формируется определенный круг интересов, который со временем становится устойчивым. Этот круг интересов является психологической основой ценностных ориентаций подростков и развивает интерес к психологическим переживаниям других и к своим собственным.

Оценка труда, вложенного в обучение. Учащийся ожидает, что оцениваться будет не только конечный результат, но и его личный вклад, который отличается от достижений других. Он видит результат своего труда как объективное свидетельство личных достижений. Когда его достижения не признаются учителем, это вызывает у ученика психологический дискомфорт, поскольку он считает, что достигнутый результат должен быть удостоверением его усилий. На начальном этапе обучения (в младших классах) основным критерием вложенного труда выступает затраченное время, на следующем этапе (в третьем-четвертом классах) появляются другие критерии, такие как добросовестность, усердие, внимательность и другие. На последнем этапе (до восьмого класса) определяющими критериями при оценке своего труда становятся степень сложности и проблемности задачи, самостоятельность и творчество, проявленные в процессе ее решения, и выход за пределы установленных стандартов.

Игнорируя креативность ученика, его самостоятельные решения задач и введение новых элементов, учитель не различает ролевое поведение учащегося и его личные проявления. Это приводит к тому, что оценка не используется для формирования личностного и творческого начала в учебе ребенка. Личность формируется и утверждается через труд. Когда появляется разница между самооценкой ученика и оценками, данными

значимыми для него людьми, у ученика возникает чувство неполноценности, которое негативно отражается на его общем развитии [21].

**Подростковый кризис.** В период 12-14 лет многие дети проходят через этап психологических изменений, известный как подростковый кризис. Внешне это может выражаться в резкости поведения, стремлении делать наоборот по сравнению с требованиями взрослых, игнорировании замечаний, замкнутости и т. д. Подростки обычно начинают требовать к себе отношения, как ко взрослым, они хотят равноправия и настоящего уважения. Любые другие отношения их оскорбляют и унижают.

**Школьная дезадаптация в подростковом возрасте.** Подростковый период наиболее подвержен различным нарушениям, включая нарушения в учебной деятельности. Частота случаев психогенной школьной дезадаптации увеличивается по сравнению с младшими школьниками, что объясняется резким скачком в психическом развитии. Психогенная школьная дезадаптация у младших подростков часто связана с нарушениями общения с значимыми людьми, в основном со сверстниками. Общение с такими людьми вызывает различные переживания, и негативные переживания могут компенсироваться позитивными. Таким образом, конфликты с одноклассниками не всегда приводят к дезадаптации, если подросток находит поддержку у учителей или родителей. Вероятность дезадаптации возрастает, если подросток не получает такой поддержки или ищет её в неблагоприятной среде. Удовлетворительное общение с товарищами может компенсировать проблемы в общении с семьей и учителями.

**Формы негативного отношения подростков ко взрослым.** В возрасте 12-13 лет подростки часто компенсируют неудовлетворенность своим положением через снижение ценности желаемого общения, замещающую деятельность, погружение в мир фантазий или проявление агрессии и ухода от общения. Старшим подросткам чаще свойственны оппозиционные реакции (демонстративные негативные действия), отказ подчиняться требованиям и изоляция (стремление избежать нежелательных контактов).

Важность адекватного педагогического подхода в этот критический период невозможно переоценить. Если учитель игнорирует индивидуальность и потребности подростка, он упускает возможность оказывать положительное влияние на его развитие и самооценку. Эффективное взаимодействие между учителем и учеником должно базироваться на уважении, понимании и поддержке. Важно признавать достижения подростка и давать обратную связь, которая помогает учиться на ошибках, а не подавлять желание к самовыражению и творчеству. Создание безопасной образовательной атмосферы, где подросток чувствует себя ценным и значимым, способствует развитию уверенности в себе [19].

Поддержка со стороны семьи играет не менее важную роль в этом процессе. Родители могут увидеть и понять своего ребенка лучше, чем кто-либо другой. В подростковом возрасте дети особенно чувствительны к эмоциональной поддержке и хотят быть понятыми. Открытость, уважительное отношение и готовность выслушать подростка становятся залогом гармоничного развития личности. Родители и учителя, доверяющие подростку и предоставляющие ему определенную степень автономии, способствуют формированию ответственности и самостоятельности в принятии решений.

В этот период социальные контакты подростка расширяются, и сверстники начинают играть более значимую роль в его жизни. Неблагополучные отношения со сверстниками могут вызвать серьезные внутренние конфликты. Важно, чтобы школа и семья активно помогали подростку находить позитивные социальные связи, приобретать навыки эффективного общения и разрешения конфликтов. Позитивное влияние сверстников влияет на формирование идентичности и самооценки подростка, помогая ему чувствовать себя частью группы и находить свое место в обществе.

И, наконец, важно помнить, что любой кризис – это не только испытание, но и возможность для роста. Подростковый кризис предоставляет уникальный шанс для самопознания и формирования зрелой личности. Поддержка в этот период – будь то от учителей, родителей или сверстников – помогает подростку справиться с трудностями, раскрыть свои потенциальные возможности и сформировать устойчивую и положительную личность. Важно понимать, что подростковые конфликты нередко возникают из-за неразрешенных внутриличностных проблем, а также нехватки навыков эффективного общения. Родителям и педагогам необходимо помочь подросткам научиться выражать свои чувства и переживания в конструктивной форме, а также развивать способность к эмпатии и взаимопониманию. Отличным инструментом для этого может стать тренировка навыков активного слушания, когда подростки учатся внимательно слушать собеседника, не перебивая, и задавать уточняющие вопросы, чтобы действительно понять его точку зрения.

Совместная деятельность, социальные проекты и групповые игры, направленные на достижение общей цели, способствуют укреплению товарищеских связей. Важно, чтобы такие мероприятия были интересными и значимыми для участников, отражали их увлечения и давали возможность каждому проявить свои сильные стороны. Это способствует ощущению индивидуальности и уникальности в коллективе, а также учит подростков работать в команде, развивая чувство ответственности и взаимопомощи.

Конфликты часто обостряются в условиях конкурентной борьбы за лидерство и признание в группе. В таких ситуациях педагогам и родителям важно направлять энергию подростков в конструктивное русло, предоставляя им возможности для самостоятельного



проявления своих качеств и талантов. Создание атмосферы доверия и поддержки внутри группы позволяет каждому подростку чувствовать себя значимым и ценным звеном в коллективе, что способствует снижению уровня конфликтности и повышению уверенности в себе.

Кроме того, воспитание культуры уважительного отношения к другим людям и формирование позитивной социальной среды играют ключевую роль в преодолении подростковых конфликтов. Школьные программы и мероприятия, направленные на развитие навыков толерантности, сотрудничества и умения разрешать споры мирным путём, должны стать неотъемлемой частью образовательного процесса. Таким образом, подростки не только учатся жить в гармонии с окружающими, но и получают важный жизненный опыт, который поможет им в будущем строить здоровые и продуктивные отношения.

Для достижения этих целей следует внедрять обучение навыкам ненасильственной коммуникации, основываясь на технологиях медиации и миротворчества. Эти методы позволяют подросткам самостоятельно находить пути разрешения конфликтов через диалог и совместное принятие решений. Практические занятия по медиации, ролевые игры и обсуждение реальных конфликтных ситуаций помогут развить способность к компромиссу и уважению мнений других, что особенно важно в подростковом возрасте, когда эмоциональная нестабильность и стремление к самостоятельности часто обостряют противоречия.

Развитие эмоционального интеллекта играет ключевую роль в преобразовании конфликтов в конструктивные взаимодействия. Воспитание эмоциональной грамотности, то есть способности осознавать, понимать и управлять своими эмоциями, помогает подросткам лучше справляться со стрессом и негативными переживаниями. Интерактивные тренинги и психотерапевтические группы могут помочь молодым людям научиться распознавать свои эмоции и реагировать на них здоровым образом, что способствует укреплению психологической устойчивости и снижению вероятности возникновения конфликтов.

Поддержка со стороны взрослых является важным элементом в профилактике и разрешении подростковых конфликтов. Родители и педагоги должны стремиться к построению доверительных отношений с подростками, проявляя искренний интерес к их внутреннему миру и жизненному опыту. Открытое обсуждение проблем и совместный поиск решений формируют чувство безопасности и признания у подростков, что способствует развитию конструктивных моделей поведения и снижает уровень агрессии и напряжённости в межличностных отношениях [21].

Наконец, регулярная работа над развитием моральных и этических качеств у подростков также является неотъемлемой частью профилактики конфликтов. Воспитание

уважения к различиям, понимания культурных норм и ценностей разных людей помогает формировать толерантное отношение и предотвращать дискриминацию и буллинг. Организация мероприятий, способствующих межкультурному взаимодействию и созданию разнообразных социальных связей, укрепляет социальное единство и формирует стабильную и гармоничную школьную среду, что значительно уменьшает риск возникновения подростковых конфликтов.

## Заключение

В заключении, мы бы хотели сказать, что эмпатия является не только ключевым элементом успешного межличностного взаимодействия, но и важным фактором, способствующим психосоциальному благополучию и личностному росту подростков.

Не менее значимой задачей является формирование эмоциональной устойчивости у воспитанников. В процессе игр и тренировок часто возникают стрессовые моменты, в которых требуется быстрая реакция и принятие решений. Это позволяет детям и подросткам осваивать навыки контроля над своими эмоциями, управления стрессом и приспособления к изменяющимся обстоятельствам. Такая подготовка особенно важна в современных условиях, где умение справляться с трудностями и сохранять уверенность в своих силах является ключевым фактором успеха.

Нельзя забывать о важности постоянной работы по формированию моральных и этических качеств у молодежи, так как это играет ключевую роль в предотвращении конфликтных ситуаций. Приучение подростков к уважению различий, пониманию культурных норм и ценностей других людей содействует развитию толерантности и профилактике дискриминации и издевательств. Организация мероприятий, направленных на межкультурное взаимодействие и укрепление разнообразных социальных связей, способствует укреплению социального единства и созданию стабильной и гармоничной школьной среды, что в значительной мере снижает риск возникновения конфликтов среди подростков.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Вопросы психологии познания людьми друг друга и самопознания / Под ред. О. Г. Кукосяна, Краснодар, 1977.
2. Вопросы психологии общения и познания людьми друг друга / Под ред. О. Г. Кукосяна. Краснодар, 1979.
3. Гаврилова Т. П. Понятие эмпатии в зарубежной психологии. Исторический обзор и современное состояние проблемы. // Вопросы психологии. 1975. №2. С. 147-156.
4. Гаврилова Т. П. Экспериментальное изучение эмпатии у детей младшего и среднего школьного возраста. // Вопросы психологии. 1974. №2. С. 107-114.
5. Джрнзян Л. Н. Механизмы эмпатии в межличностных отношениях: Автореф. канд. дис. Тбилиси, 1984.
6. Зеньковский В. В. Психология детства. М.: Академия, 1996. 348 с.
7. Карамуратова Р. Б. Психологическое исследование роли оценочной эмпатии в педагогическом процессе: Автореф. канд. дис. Алма-Ата, 1984.
8. Крайг Г. Психология развития: Пер. с англ. СПб.: Питер, 2000. 992 с.
9. Канавцева Н. Г. Подвижные игры (картотека). — URL : <https://multiurok.ru/files/podvizhnyieighry-kartotieka.html> (дата обращения: 22.02.2023).
2. Мальгин В. Е., Заварин В. П. Роль детского спорта в процессе социализации личности // Молодой ученый. — 2014. — № 17. — 516 с.
10. Педагогическое мастерство и педагогические технологии / Л. А. Байкова, Л. К. Гребенкина, О. В. Еремкина, Н. А. Жокина, Н. В. Мартишина, О. Ф. Цирульникова. — М. : Пед. о-во России, 2001. — 256 с.
11. Петрушевский Д. А. Влияние спортивных игр на формирование личностных особенностей занимающихся // Молодой ученый. — 2015. — № 21 (101). 5. Столяров В. И. Основы социологии физкультурно-спортивной деятельности и телесности человека : моногр. — М. : Русайнс, 2017. — 355 с.
12. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры). Учеб. для институтов физ. культуры /Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991 г.
13. Педагогическое мастерство и педагогические технологии / Л. А. Байкова, Л. К. Гребенкина, О. В. Еремкина, Н. А. Жокина, Н. В. Мартишина, О. Ф. Цирульникова. — М. : Пед. о-во России, 2001 г.