

удовлетворяют стремление людей иметь сильные и красивые мышцы, рельефную (а не просто огромную) мускулатуру. Также расширяют двигательный опыт, воспитывают привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями, стимулируют стремление к самовыражению через красоту тела.

Список литературы

1. <https://ru.wikipedia.org> (Дата обращения 12.03.2017)
2. <http://knowledge.allbest.ru> (Дата обращения 12.03.2017)
3. <http://fitdoma.ru/fitness/silovye-uprazhneniya.html> (Дата обращения 12.03.2017)

ПРОЯВЛЕНИЕ АГРЕССИВНОСТИ В СПОРТЕ, КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СВОЙСТВО ЛИЧНОСТИ

Поспелова Е. А., Симонова И.М.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет путей сообщения», г. Екатеринбург, Россия

Для достижения высоких результатов в спорте необходимо проявление соперничества. Актуальным в этом стремлении побеждать становится проявление положительной агрессивности, как воспитания межличностных отношений, влияющих на достижение поставленной цели, воспитание волевых качеств и стремление побеждать.

Занятия физической культурой и спортом играют важную роль в жизни каждого человека. Спорт очень разнообразен, но иногда весьма специфичен. В силу этого к людям, занимающимся тем или иным видом спорта, предъявляются множество определенных требований. Эти требования кроются не только в физических качествах, но и в личностных качествах любого человека. Тренируя свой организм для определенного вида спорта, спортсмены, помимо улучшения своей спортивной физической формы, также развивают свою психологическую сторону. Это очень сложный процесс, так как воспитать

себя психологически готовым к каким либо действиям иногда оказывается не каждому под силу. В мирное время человек старается приводить нервную систему в возбуждение, стремится избегать скуки. Занятия спортом играют одну из важнейших ролей в воспитании личности. Между спортсменами нередко возникают различные межличностные отношения, так как спортивные соревнования - это агрессивное поведение по отношению к соперникам, которые так же стремятся побеждать. Для достижения высоких результатов в спорте необходимо проявление соперничества и агрессивности. Существует мнение, что спортсмены более агрессивны тех людей, которые далеки от спорта[1].

Агрессивность – это нередкое явление. Она проявляется даже на детских площадках, на скамейках запасных игроков, на трибунах стадионов. Понятие агрессивность имеет различные значения. Например, «хорошая», когда волейболист бросается в падении за пропущенным мячом и «плохая», когда баскетболист или футболист грубо нарушает правила игры. «Хорошей» спортивной агрессией часто называют одно из предстартовых состояний спортсмена, иными словами боевая готовность. «Плохая» агрессия - это поведение человека, которое часто сравнивают с состоянием аффекта, во время которого люди даже могут совершать преступления, а спортсмен может начать играть, нарушая правила, нанося вред соперникам[2].

Любое спортивное соревнование является урегулированным правилами агрессивным поведением, является агрессивностью, выражаемой в социально-неопасной форме. При этом часто понятие «агрессивность» заменяют понятием «спортивная злость». Известно, что соревнования и занятия спортом оказывают формирующее влияние на личность спортсмена. Особенно важно значение такого влияния в возрасте, в котором личность только формируется, то есть в подростковом возрасте. При этом необходимо отметить, что агрессия в спорте является рациональной формой противостояния сопернику, мобилизации функциональных возможностей спортсмена на достижение конкретного результата. Спорт позволяет выражать и развивать агрессивные чувства, не

причиняя большого вреда другим людям, формируя конструктивные формы агрессивного поведения спортсменов. По данным многих специалистов, конфликтность и агрессивность намного выше у спортсменов и спортсменок, чем у тех, кто не занимается спортом. При этом агрессивность выражена по-разному у спортсменов, занимающихся разными видами спорта. Например, у тех, кто занимается единоборствами (самбо, дзюдо, айкидо), агрессивность значительно выше, чем у легкоатлетов и лыжников. А так же у спортсменов, занимающихся игровыми видами спорта.

Естественно, агрессивность людей, занимающихся спортом, является стимулом, некой мотивацией к победам в спорте. Следовательно, длительные и интенсивные занятия спортом могут привести к трансформации спортивной агрессии в некие жизненные установки, которые могут отразиться на социальной адаптации, как подростков, так и взрослых людей в обществе.

Агрессия-это любая форма поведения, нацеленная на оскорбление или причинение вреда другому человеку, не желающему подобного обращения. Под агрессивностью рассматривается сложное свойство личности, проявляющееся в готовности человека решать конфликтные ситуации с помощью агрессивных действий [4]. Необходимо разграничивать понятия «агрессия» и «агрессивность». Агрессия - это поведение (как индивидуальное, так и коллективное), направленное на нанесение физического, либо психологического вреда или ущерба. Агрессивность – относительно устойчивая черта личности, выражающаяся в готовности к агрессии, а так же в склонности воспринимать поведение другого человека как враждебное. Исходя из некоторых определенных терминов, можно сказать, что агрессия в спорте приводит к агрессивности личности спортсмена [3].

Термин агрессивное поведение понимается как поведение, при котором происходит причинение вреда другому человеку. Но известно, что в сфере спорта такое понимание непозволительно, так как причинение вреда (например, в единоборствах) является главной задачей соперников. Тип агрессивного поведения меняется в зависимости от вида спорта, времени соревнования. И

такое поведение может быть неосознанно перенесено человеком из русла состязания в русло общения с окружающими людьми [5].

Общение друг с другом играет важную роль в настоящее время, в жизни каждого человека. Спортсмены нередко бывают более агрессивны потому, что переносят «спортивную злость» в повседневную жизнь. Это выяснено и доказано уже точно многими психологами. Хотелось бы выяснить причины такого поведения и узнать, насколько агрессивность спортсменов студентов влияет на достижение ими желаемого результата в соревнованиях [6].

Нами был проведен опрос студентов, членов сборных команд УрГУПС. Первая группа - это волейболисты и баскетболисты юноши (рис.1), вторая группа - борцы и боксеры юноши (рис.2). Им было необходимо ответить на вопрос, необходимо или нет проявление агрессивности, как «спортивной злости», как стремления к победе в достижении желаемого результата.

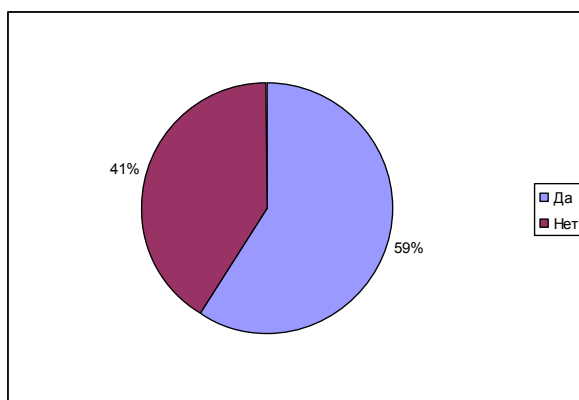


Рис.1 Проявление положительной агрессивности в соревнованиях спортсменами игровых видов спорта

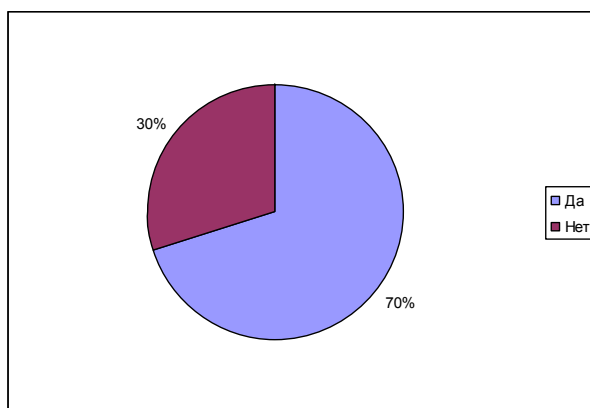


Рис.2 Проявление положительной агрессивности борцами и боксерами

Опираясь на ряд литературных источников, а так же сделав опрос студентов спортсменов сборных команд УрГУПС, нами были сделаны следующие выводы. В характере каждого спортсмена присутствует агрессивность, в большей степени проявляющаяся как напористость и воля к победе. Нами было выявлено, что студенты, занимающиеся борьбой и боксеры, в большей степени проявляют агрессивность, чем спортсмены студенты, занимающиеся игровыми видами спорта.

Список литературы

1. <http://www.studfiles.ru/preview/1712656/page>
2. Бэрон Р., Ричардсон Д. Агрессия. - СПб - "Питер" – 2001.- с.352.
3. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с 3.
4. Лоренц К. Для чего нужна агрессия. - М. - 1997.
5. Реан А.А. Агрессия и агрессивность личности // Психологический журнал. - 1996. - Т.17, №5.
6. Агрессивность в спорте и влияние на спортивный результат. - [Электронный ресурс]. Режим доступа: - <http://pandia.ru/text/78/521/4009.php>

ПРОБЛЕМА СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Потапова Е.М., Сапегина Т.А.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

Вопрос сохранения и укрепления здоровья современного студента имеет особую общественную значимость, так как проблема здоровья является проблемой не только одного человека, но и общества в целом. Состояние здоровья человека влияет на качество его трудового потенциала, на эффективность трудовой деятельности и тем самым на динамику экономического развития общества.

Сегодня в связи с отчетливой, негативной динамикой состояния здоровья студентов назрела острая необходимость оценки эффективности образования с позиции здоровьесбережения. Эффективность образования сегодня – это