

сиональную практическую деятельность психолога, ценности профессии, этические нормы и ведущие ключевые компетенции специалиста, степень их выраженности у обучаемых. Создаваемые ситуации направлены на идентификацию обучаемых с субъектом будущей профессиональной деятельности.

Список литературы

1. Головин А. А. Учебно-профессиональная деятельность как средство формирования профессиональной рефлексии будущего специалиста / А. А. Головин // Новая наука: от идеи к результату. 2016. № 5–2 (84). С. 25–28.
2. Зеер Э. Ф. Психологическое сопровождение индивидуальных образовательных траекторий обучающихся в профессиональной школе / Э. Ф. Зеер, О. С. Попова // Образование и наука. 2015. № 1 (4). С. 88–99.
3. Зеер Э. Ф. Социально-профессиональное воспитание студентов в вузе: практико-ориентированная монография / Э. Ф. Зеер, И. И. Хасанова. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2003. 158 с.
4. Котова С. С. Психологические особенности самоорганизации учебной деятельности студентов / С. С. Котова, О. Н. Шахматова // Научные исследования в образовании. 2007. № 4. С. 91–98.
5. Теория и практика профессионально-педагогического образования: коллективная монография: в 3 томах / под ред. Г. М. Романцева. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2010. Т. 2. 283 с.

УДК 796.015:[796.077.5:159.942]

Н. И. Байкова

N. I. Baykova

*МБУ «Спортивная школа “Созвездие”», Ижевск
Sports School «Sozvezdie», Izhevsk
baickowa.natalja@yandex.ru*

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ СПОРТИВНЫХ ЭМОЦИЙ У ПОДРОСТКОВ В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

FEATURES OF THE MANIFESTATION OF SPORTS EMOTIONS IN ADOLESCENTS IN THE PROCESS OF TRAINING EXERCISES

Аннотация. Рассматриваются эмоциональная насыщенность спортивной деятельности, мотивационная агрессия как прямое проявление присущих личности деструктивных тенденций. Показано, что эмоциональное состояние личности подростков, систематически занимающихся физической культурой и спортом, более развито, а занятия спортом способствуют формированию у подростков положительных эмоций. Отражена значимость работы тренера-преподавателя.

Abstract. In article, emotional saturation of sports activities, motivational aggression as a direct manifestation of the realization of inherent personality destructive tendencies; The characteristics of young athletes are given. The article presents the results of a study of the activity of young athletes who are systematically engaged in physical culture and sports. In the article it is proved that the emotional state of the personality of adolescents who are systematically engaged in physical culture and sports is more developed, and sports activities contribute to the formation of positive emotions in adolescents. The importance of the work of the trainer-teacher is reflected.

Ключевые слова: агрессивность, спорт, преодоление агрессивности, эмоциональность, подросток, тренировочная деятельность.

Keywords: aggressiveness, sport, overcoming of aggression, emotionality, teenager, training activity.

Спорт окрашен высокой эмоциональностью, а юношеский спорт особенно, так как подростка отличает высокая эмоциональность. Чувства по поводу спортивных состязаний переживают не только сами спортсмены, но и их родители, тренеры, многочисленные наблюдатели, зрители, болельщики. Именно эмоциональное богатство, насыщенность спорта острыми моментами привлекают миллионы людей к спортивным состязаниям [4].

Исследования в области спортивных эмоций проводятся многими психологами и физиологами (Н. Р. Богуш, Г. М. Двали, Н. В. Зимкин, А. Н. Крестовников, А. А. Лалаян, Я. Б. Лехтман, В. Л. Марищук, Ю. Ю. Палайма). Результаты исследований свидетельствуют о наличии целого ряда своеобразных спортивных эмоций, позволяют обнаружить их влияние на качество выполнения спортивных действий, на ход и успех спортивных соревнований, выяснить их зависимость от объективных или внешних условий обстановки спортивной борьбы.

Эмоциональность спортивных действий порождается условиями самого спортивного соревнования, динамикой развивающихся действий, ситуациями соперничества и переходящего успеха спортивной борьбы, высоким напряжением в преодолении трудностей в борьбе за достижение поставленных спортивных целей и др.

Все эти условия, в которых осуществляется спортивная деятельность, вызывают у спортсменов и зрителей эмоциональные переживания большой интенсивности с ярко выраженным аффективным характером, проявляющимся в поведении и имеющим своеобразное внешнее выражение. Характерными для спорта являются высокая динамичность эмоций, их изменчивость, быстрая и часто резкая смена одних переживаний другими. Вместе с тем, психологические исследования позволили обнаружить огромное богатство оттенков разнообразных спортивных эмоций и сложных чувств, которыми насыщена спортивная деятельность [7, 8, 9, 10, 11, 12, 14]. Так, повышенная эмоциональность спортсменов мешает им достигать цели. Юным спортсменам необходимо научиться управлять своими эмоциями.

Наши исследования по проблеме организации и проведения учебно-тренировочных занятий в спортивной школе на основе обеспечения педагогического сопровождения начались с выяснения педагогических условий, гарантирующих эффективность подготовки подростков к спортивной деятельности, частью которой является формирование умений управлять своим эмоциональным состоянием. Интерес исследователя вызывало агрессивное поведение детей. В своей работе мы опирались на данные наблюдений, бесед, а также результаты опроса, проведенного при помощи опросника Басса – Дарки. Выяснение особенностей спортивных эмоций проводилось в связи с практическими задачами формирования у спортсмена необходимой ему эмоциональной устойчивости, своевременного выявления и регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний.

Цель данной статьи – рассмотреть мотивационную агрессию как прямое проявление реализации присущих личности деструктивных тенденций.

Термин «агрессия» сегодня часто употребляется в самом широком контексте и нуждается в четком определении. Различные авторы в своих исследованиях по-разно-

му определяют агрессию и агрессивность: как врожденную реакцию человека для «защиты занимаемой территории» (Ардри, Лоренц), как установку на господство (Морисон), реакцию личности на окружающую действительность (Хорци, Фромм) [1, 3].

Агрессивность обладает качественной и количественной характеристиками, может иметь различную степень выраженности [2]. Каждая личность должна обладать некоторой агрессивностью. Отсутствие ее приводит к пассивности, ведомости, конформности и др. Исходя из этого, можно разделить проявления агрессии на два основных типа: 1) мотивационная агрессия, агрессия как самооценność; 2) инструментальная агрессия как средство. Опросник Басаа – Дарки позволяет определить уровень деструктивных тенденций, что дает возможность с большей степенью вероятности прогнозировать возможность проявления открытой мотивационной агрессии. А. Басс и А. Дарки выделили следующие виды реакций: физическая агрессия, косвенная агрессия, раздражение, негативизм, обида, подозрительность, вербальная агрессия, чувство вины.

Для проведения опытно-экспериментальной работы были задействованы обучающиеся в возрасте 10–15 лет, сформированы экспериментальная (n = 37) и контрольная (n = 33) группы, общая выборка испытуемых составила 70 человек. Основными критериями для приема в экспериментальную группу были желание детей заниматься спортом и согласие родителей. В ходе исследования были получены результаты, представленные в таблице.

Сравнительная характеристика показателей уровня агрессии у подростков

Группа	Показатель уровня, %											
	Агрессия			Враждебность			Негативизм			Чувство вины		
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Экспериментальная	7	85	8	10	70	20	6	70	24	7	77	16
Контрольная	8	83	9	9	74	24	4	71	25	6	78	16

Низкий уровень агрессии выявлен у 7 % обучающихся из экспериментальной группы и у 8 % – из контрольной; средний – у 85 и 83 %, высокий – у 8 и 9 % соответственно.

По шкале «враждебность» показатели такие: низкий уровень – 10 и 9 %, средний – 70 и 74 %, высокий – 20 и 24 % соответственно.

По шкале «негативизм»: низкий уровень – 6 и 4 %, средний – 70 и 71 %, высокий – 24 и 25 % соответственно.

По шкале «чувство вины»: низкий уровень – 7 и 6 %, средний – 77 и 78 %, высокий – по 16 %.

Как можно заметить, показатели уровня агрессии, враждебности и негативизма в экспериментальной группе ниже, чем в контрольной.

Таким образом, проведенное по опроснику Басса–Дарки исследование состояния агрессии позволило выявить разницу в показателях экспериментальной и контрольной групп по шкалам «агрессия», «враждебность», «негативизм» и «чувство вины».

У подростков систематически занимающихся физической культурой и спортом (экспериментальная группа), эмоциональное состояние более стабильное, чем у тех, кто

этого не делает (контрольная группа). Данный факт говорит о том, что эмоциональное состояние личности подростков, систематически занимающихся физической культурой и спортом, более развито, и показывает влияние занятий физической культурой и спортом на развитие эмоциональной сферы личности подростков [6].

Занятия спортом способствуют формированию у подростков положительных эмоций. Это объясняется тем фактом, что мышечное напряжение (в определенных пределах интенсивности) связано с возникновением приятных ощущений [13].

Достижение поставленных целей, даже сознание приближения к ним – главный фактор, дающий человеку чувство удовлетворения своей деятельностью. В ходе учебно-тренировочного процесса этот эффект достигается вследствие осознания прогресса в освоении техники спортивных упражнений, в развитии двигательных и психических качеств, победы на соревнованиях и др. Активная двигательная деятельность регулирует процессы возбуждения и торможения центральной нервной системы. Учебно-тренировочные занятия, участие в спортивных соревнованиях, предъявляющих достаточно высокие требования к организму, могут снизить, а порой и вовсе нейтрализовать ранее возникшие негативные эмоциональные переживания [5].

Однако занятия спортом – фактор, вызывающий не только положительные эмоции. Они могут стать также источником острых негативных переживаний, причем наиболее отрицательное влияние на эмоциональную сферу оказывают неудачные выступления на спортивных соревнованиях, отрицательные примеры поведения, если таковые имеются в процессе учебно-тренировочных занятий, неблагоприятный психологический климат в группе. Таким образом, в силу самой сущности физической культуры и спорта проявление в них негативных черт характера (трусости, безволия, грубости и т. д.) воспринимается как некрасивое, отрицательное в поведении и, наоборот, смелость, решительность, мужество – как пример для подражания [5]. Следовательно, учебно-тренировочные занятия должны быть направлены на развитие не только физических качеств ребенка, но и умения справляться с собственными эмоциями. Очень важно, кто будет находиться рядом с юным спортсменом в сложный подростковый период.

Тренеру необходимо вести систематическую работу с подростком, развивая у него во время обучения технике, тактике выполнения физических упражнений, также навыки борьбы с неустойчивостью настроения, с неровностями в поведении и нервозностью перед соревнованиями.

Основная задача тренера – учить любить трудиться, трудиться над собой, а это самое сложное. Закон педагогики, сформулированный В. А. Сухомлинским, гласит: «Источником детского желания трудиться является, прежде всего, желание узнать». В развитии этого желания почти все зависит от тренера. Главное для тренера – уметь работать на своих воспитанников. В команде всегда должна царить жизнерадостная доброжелательная атмосфера. Цель тренера-преподавателя – это обеспечение, в конечном счете, формирования целостной, гармонически развитой личности спортсмена, достойного гражданина своей страны.

Список литературы

1. *Агрессивность* [Электронный ресурс] // Азбука психолога. Режим доступа: <http://psychlib.ru/mgppu/KAS/KAS-001.HTM>.
2. *Агрессивность* [Электронный ресурс] // Словарь по общественным наукам. Режим доступа: <http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/104541>.

3. *Агрессивность* // Социальная психология [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.hiperinfo.ru/blog/2012-04-16-3217>.

4. *Анохин П. К.* Психология эмоций / П. К. Анохин. Москва: Просвещение, 1984. 185 с.

5. *Бандура А.* Подростковая агрессия. Изучение влияния воспитания и семейных отношений / А. Бандура, Р. Уолтерс. Москва: Апрель-Пресс: Эксмо Пресс, 2000. 512 с.

6. *Баранов А. А.* Формирование у подростков умения сотрудничать в процессе спортивно-оздоровительных занятий / А. А. Баранов, М. Ю. Зайцева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2006. № 5. С. 48–53.

7. *Беляева Л. А.* Влияние занятий физической культурой и спортом на развитие эмоциональной сферы личности подростков / Л. А. Беляева // Вестник Томского государственного педагогического университета. 2011. С. 162–165.

8. *Бельц В. Э.* Воспитательно-образовательная система спортивного клуба каратэ-до / В. Э. Бельц // Вестник Томского государственного педагогического университета. 2009. Вып. 1. С. 22–26.

9. *Выготский Л. С.* Учение об эмоциях / Л. С. Выготский // Собрание сочинений. Москва: Наука, 1984. Т. 4. 318 с.

10. *Жуковская В. И.* Воля / В. И. Жуковская. Минск: Народная асвета, 1970. 120 с.

11. *Ильин Е. П.* Психология спорта / Е. П. Ильин. Санкт-Петербург: Питер, 2009. 352 с.

12. *Ильясов Ф. Н.* Политический маркетинг. Искусство и наука побеждать на выборах / Ф. Н. Ильясов. Москва: ИМА-пресс, 2000. 200 с.

13. *Калин В. К.* Классификация волевых качеств / В. К. Калин // Эмоционально-волевая регуляция поведения и деятельности. Симферополь, 1983. С. 175–181.

14. *Коломейцев Ю. А.* Социальная психология спорта: учебно-методическое пособие / Ю. А. Коломейцев. Минск: Изд-во БГПУ, 2004. 292 с.

УДК 378.22–052:378.041

Т. И. Банникова

T. I. Bannikova

*ФГАОУ ВО «Российский государственный
профессионально-педагогический университет», Екатеринбург
Russian state vocational pedagogical university, Ekaterinburg
qd@usaaa.ru*

МОТИВАЦИЯ МАГИСТРАНТОВ К САМООБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

THE MOTIVATION OF THE STUDENTS TO SELF-EDUCATIONAL ACTIVITY

Аннотация. Рассматриваются особенности мотивации магистрантов к самообразовательной деятельности, а также влияние на мотивацию внутренних и внешних факторов.

Abstract. The article discusses the features of motivation of students to self-educational activity, and the impact on the motivation of internal and external factors.

Ключевые слова: мотивация, самообразование, мотив, магистранты.

Keywords: motivation, self-education, motive, undergraduates.

Одной из актуальных педагогических проблем сегодня является проблема мотивации обучающихся к самообразованию [2, с. 33]. Наиболее значимая причина этого – переход