

Вместе со всеми приемами, при проведении уроков мною широко используются тексты, пропагандирующие здоровый образ жизни, тексты о спорте, его видах, о личной гигиене, правильном питании, и другие.

Грамотное применение здоровьесберегающих технологий позитивно сказывается на микроклимате урока, способствует лучшему овладению материалом и повышению мотивации, снимает трудности и сводит к минимуму учебный стресс.

#### Список литературы

1. Здоровьесберегающее образование [электронный ресурс] <http://zpzr.ru>
2. [imteacher.ru](http://imteacher.ru)
3. [festival.1september.ru](http://festival.1september.ru)
4. [iyazyki.ru](http://iyazyki.ru) Просвещение. Иностранные языки. Интернет-издание для учителя
5. Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.03.Иностранный язык (английский язык) ОПОП
6. <http://www.minzdrav.orb.ru>

### **ВЫЯВЛЕНИЕ УРОВНЯ АГРЕССИВНОСТИ У СТУДЕНТОВ И СПОРТСМЕНОВ ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**

**Кантышева Е.П., Рыбина Л.Д.**

Иркутский национальный исследовательский технический университет,  
г. Иркутск, Россия.

Как известно агрессия нарушает психическую и физическую целостность человека, от которого она исходит и на кого она направлена. В современном обществе человек все чаще сталкивается с проявлением агрессии: физической, косвенной или же вербальной в адрес себя или своих близких и в попытки защитить себя от её воздействия человек может так же не осознанно сам начать проявлять её. Причинами проявления агрессии могут быть множество факторов.

Такие как отсутствие или недостаток желаемых вещей или состояний, недовольства человека условиями окружающей жизни, близкими или самим собой [3; с. 202-215].

Агрессия начинает проявляться почти во всех сферах жизни, но только в одних случаях она может быть неосознанной и необдуманной, приносящей вред окружающим, а в других являться движущим мотивом к достижению какой-либо цели, напряженной конкурентоспособности, самосохранению и защите угнетенных, способствовать скорейшему выздоровлению или усердно преследуемому физическому либо интеллектуальному развитию. Как пример полезного проявления агрессии можно взять спорт [1; с.300-305].

Как известно спорт является фактором социализации и развития личности, ведь благодаря чему возникают и проявляются разнообразные межличностные отношения. По своей состязательной сути спорт уже агрессивен, так как спортсмены на соревнованиях стремятся ущемить стремление других к победе. Но если рассматривать с другой стороны, именно занятия спортом помогают сформировать личность спортсмена, так как агрессию в данном случае можно воспринимать как форму противостояния сопернику, мобилизацию функциональных возможностей спортсмена на достижение конкретного результата. Но самой главной особенностью занятий спортом является то, что он позволяет спортсменам выражать свои агрессивные чувства во время занятия, тем самым уменьшая агрессию по отношению к другим членам общества [2;с.189-191, 4.; с.173-183].

**Цель исследования.** Изучить уровень проявления агрессии у студентов и спортсменов Иркутского национального исследовательского университета (ИрНИТУ).

#### **Организация и методы исследования.**

Нами в октябре 2015 года были опрошены 72 студента ИрНИТУ (41,6 % – спортсмены (бокс, игровые виды спорта), 58,4% – студенты, не занимающиеся спортом) при помощи анкеты-опросника Басса-Дарки «Диагностика состояния агрессии», состоящий из ряда вопросов, направленных на определение

психологического состояния респондентов.

**Результаты исследования.** Все результаты анкетирования оценивались по сто балльной шкале (табл.1).

Таблица 1

**Диагностика состояния агрессии студентов и спортсменов**

Критерии Группы студентов	Физическая агрессия (балл)	Косвенная агрессия (балл)	Вербальная агрессия (балл)	Враждебность (балл)	Агрессивность (балл)
Спортсмены (группа 1)	67,83 Повышенный уровень	54,00 Повышенный уровень	50,83 Средний уровень	44,36 Повышенный уровень	55,21 Повышенный уровень
Не спортсмены (группа 2)	51,85 Средний уровень	52,30 Повышенный уровень	59,23 Повышенный уровень	45,60 Повышенный уровень	51,30 Повышенный уровень

В таблице 1 мы видим результаты проведенного тестирования среди студентов ИрННТУ. Тестирование проводилось среди двух групп людей: занимающихся спортом и людей, не имеющих отношения к спорту. Тестирование проводилось по пяти критериям: физическая агрессия, косвенная агрессия, вербальная агрессия, враждебность и агрессивность. Максимальное количество баллов было набрано среди спортсменов по показателю физическая агрессия (67,83), минимальное количество набрано так же среди спортсменов по показателю враждебность (44,36).

Группа не спортсмены имеет по всем критериям примерно одинаковое количество баллов, максимальное по показателю вербальная агрессия (59,23), минимальное по показателю враждебность (45,60).

Для снижения агрессивности у всех групп необходимо проводить тренинги, направленные на получение социальных умений, так как именно отсутствие таковых является главной причиной проявления агрессии и враждебности.

Тренинги позволяющие расширить социальные умения [3;с.202-215]:

- *Моделирование.* Участникам тренинга показываются примеры и модели адекватного поведения. В результате чего наблюдается улучшения их

собственного поведения.

- *Ролевые игры.* Метод предлагает лицам представить себя в ситуации, требующей реализацию базовых умений, полученных в ходе моделирования или родственных с ним процедур. Данный метод даёт возможность проверить на практике изученные ранее модели поведения.

- *Установление обратной связи.* Во время тренинга социальных умений с индивидами устанавливается обратная связь в виде реакций - как правило, позитивных - на их поведение. Они поощряются или вознаграждаются за желательное и адекватное поведение в социуме. Если они обращаются к прежним моделям поведения, то положительное подкрепление отсутствует.

- *Перенесение навыков из учебной ситуации в реальную жизненную обстановку.* Внимание уделяется тому, чтобы все, приобретённые навыки участников, нашли своё отражение в реальных жизненных ситуациях. Иногда эти программы завершаются тем, что их участников учат общим принципам, которые уместны в любой обстановке. А так же прилагаются немалые усилия к тому, чтобы учебные ситуации содержали как можно больше элементов, характерных для жизненной обстановки.

Группы формируются так, чтобы участники тренингов не слишком отличались по уровню отсутствия социальных навыков. Обучение длится до тех пор, пока все члены группы не добьются заметных успехов.

**Вывод.** Анализируя данные исследования можно прийти к выводу о том, что уровень враждебности и агрессивности у обеих групп респондентов одинаков. Но различаются способы проявления. Так, например, у спортсменов физическая агрессия имеет повышенный уровень проявления, а в группе студентов, не занимающихся спортом – средний уровень проявления. То есть спортсмены более склонны к демонстрации силы при агрессивном поведении.

Повышенный уровень вербальной агрессии у второй группы говорит о том, что респонденты из этой группы склонны при проявлении агрессии использовать вокальные и вербальные компоненты речи, а респонденты из первой группы почти не демонстрируют такое поведение.

## Список литературы

1. *Бэррон Р.* Агрессия / Р. Бэррон, Д. Ричардсон. – СПб: Питер, 2001.
2. *Ильин Е.* Психология спорта / Е. Ильин. – СПб: Питер, 2008.
3. *Сельченко К.* Психология человеческой агрессивности / К. Сельченко. – АСТ, М.: АСТ, Астрель, 2005.
4. Физическая культура и физическое воспитание студентов в техническом вузе: учеб. пособие / под. ред. проф. В.Ю. Лебединского, доц. Шпорина. – Иркутск: Изд-во ИрГТУ, 2013.

## ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПЕДАГОГИКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Козыра Д.Н.**

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

Проблема внедрения инновационных технологий в педагогике являлась актуальной во все времена. Многие авторы (В.И. Андреев, И. П. Подласый, К.К. Колин, В.В. Шапкин, В.Д. Симоненко, В.А. Сластёнин и другие) рассматривают информационные технологии как инструмент образования. Под информационными технологиями понимается система целей, форм, методов и комплекса технических средств, обеспечивающих реализацию содержания обучения. В последние годы получили развитие информационные технологии, реализуемые с использованием средств компьютерной техники. Их называют новыми информационными технологиями образования. На здоровье детей в период школьного образования влияет множество факторов. Основные из них – это значительная учебная нагрузка и различные асоциальные группы. Данные Института возрастной физиологии Российской академии образования показывают, что критически низкая двигательная активность отмечается у 25%