

## **Доклад «Влияние занятий физической культурой и спортом на развитие эмоциональной сферы личности подростков»**

Автор: Щербань Сергей Александрович,  
учитель физической культуры

Сегодня я хотел бы рассмотреть влияние занятий физической культурой и спортом на развитие эмоциональной сферы личности подростков, проанализировать возможности преодоления тревожности, агрессии, развития самочувствия и активности подростков в момент занятий физической культурой и спортом.

Ключевые слова: эмоциональная сфера личности подростка, тревожность, агрессия, самочувствие.

Изучение эмоционального развития является одной из актуальных проблем психологии. Ее решения требует не только логика развития психологического знания, но и практические запросы. Эмоциональная сфера является непосредственным объектом воздействий в психотерапии и психокоррекции. Нельзя добиться их эффективности без знания особенностей строения и закономерностей развития эмоций. Процесс завершения развития эмоционально-волевой сферы происходит в подростковом возрасте, в котором стабилизируются черты характера и основные формы межличностного поведения. Главная черта, проявляющаяся в психологии подростка, - это более высокий уровень самосознания.

Одним из важнейших аспектов в сфере содействия гармоничному развитию подростков, в том числе и их эмоциональной сферы, является физическая культура и спорт, как мощное средство социального становления личности подростков, активного совершенствования индивидуальных, личностных качеств, а также двигательной сферы. Таким образом, физическая культура и спорт выступают важнейшим условием, а физическое воспитание - важнейшим средством разностороннего развития личности. Установка на разностороннее развитие личности предполагает освоение подростками, с одной стороны, основ физической культуры, слагаемыми которой являются крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, а с другой - формирование интеллектуальной, волевой и эмоциональной сфер подростка.

Агрессивность, как свойство личности, и агрессия, как акт поведения, могут быть поняты в контексте психологического анализа мотивационно-потребностной сферы личности. Поэтому опросник Басса-Дарка в совокупности с личностным тестом психических состояний Спилберга.

В предложенных шкалах: физическая агрессия - использование физической силы против другого лица; косвенная агрессия - агрессия, окольным путем направленная на другое лицо или ни на кого не

направленная; раздражение - готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость); негативизм - оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов; обида - зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия; подозрительность - в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред; вербальная агрессия - выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы); чувство вины - выражает возможное убеждение субъекта в том, что он является плохим человеком, поступает зло, выражается в ощущаемых им угрызениях совести.

Физическая агрессия, косвенная агрессия, раздражение и вербальная агрессия вместе образуют суммарный индекс агрессивных реакций, а обида и подозрительность - индекс враждебности; враждебность - общая негативная, недоверчивая позиция по отношению к окружающим; агрессия - активные внешние реакции агрессии по отношению к конкретным лицам.

Тест «Самооценка психического состояния: самочувствие, общая активность, настроение». Характерные симптомы изменений самочувствия отчетливо проявляются при разных состояниях индивида - например утомлении, напряженности, стрессе. Активность проявляется в творчестве, волевых актах и общении. А в зависимости от степени осознанности причин, вызвавших конкретное настроение, оно переживается либо как нерасчлененный общий эмоциональный фон, либо как четко идентифицированное состояние. Мои наблюдения позволили получить следующие результаты:

1. Исследование тревожности (опросник Спил-берга-Ханина). Данная методика позволяет сделать первые и существенные уточнения о качестве интегральной самооценки личности: является ли нестабильность этой самооценки ситуативной. Методика позволяет соотнести полученные результаты с диапазонами нормального распределения индивидов с различной тревожностью по параметру активности.

2. Диагностика состояния агрессии. В исследовании более интересовала мотивационная агрессия как прямое проявление реализации присущих личности деструктивных тенденций. Опросник Баса-Дарка позволяет определить уровень таких деструктивных тенденций, что дает возможность с большей степенью вероятности прогнозировать возможность проявления открытой мотивационной агрессии.

3. Тест «Самооценка психического состояния: самочувствие, общая активность, настроение». Данный опросник основывается на самооценке своего состояния по предлагаемым 30 парам противоположных характеристик, на которые предлагается ответить респонденту.

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

- исследование тревожности подростков по опроснику Спилберга-Ханина позволило сделать первые и существенные уточнения о состоянии личностной тревожности в экспериментальной и контрольной группах;
- исследование состояния агрессии по опроснику Басса-Дарки позволило выявить разницу в показателях экспериментальной и контрольной групп по шкалам «агрессия», «враждебность», «негативизм» и «чувство вины»;
- исследование самооценки психического состояния по тесту «САН» позволило выявить разницу в показателях экспериментальной и контрольной групп по шкалам «самочувствие», «активность» и «настроение».

Из результатов видно, что в экспериментальной группе, которую составляют подростки, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, состояние эмоциональной сферы более стабильное, чем в контрольной группе, в которую включены подростки, не систематически занимающиеся физической культурой и спортом по каким-либо причинам (например, состояние здоровья, негативное отношение к учителю, отсутствие желания и др.). Данный факт говорит о том, что эмоциональная сфера личности подростков, систематически занимающихся физической культурой и спортом, более развита и показывает влияние занятий физической культурой и спортом на развитие эмоциональной сферы личности подростков.

Занятия спортом способствуют формированию у подростков положительных эмоций. Причины этого явления объясняются тем фактом, что мышечное напряжение (в определенных пределах интенсивности) связано с возникновением приятных ощущений.

Достижение поставленных целей, даже сознание приближения к ним - главный фактор, дающий человеку удовлетворение своей деятельностью. В ходе учебно-тренировочного процесса подростков 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.

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. Тем самым учебно-тренировочные занятия способствуют формированию у подростков этически оправданных представлений.

Итак, важнейшая задача занятий физической культурой и спортом - формирование личности. Это достигается путем проникновения воспитательных мер во все сферы деятельности преподавателя и самовоспитания занимающегося. Основным условием достижения положительных результатов в формировании личности подростков в ходе учебно-тренировочного процесса служит комплексный подход, обязывающий соблюдать единство воздействия на занимающихся средств и методов физического и нравственного воспитания. Одним из основных условий успеха в учебно-тренировочных занятиях и особенно в спортивных соревнованиях является развитие интеллектуальной, волевой и эмоциональной сфер подростков.