

Л. А. Беляева

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ НА РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ЛИЧНОСТИ ПОДРОСТКОВ

Рассматривается влияние занятий физической культурой и спортом на развитие эмоциональной сферы личности подростков. Анализируются 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 [1].

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 [2].

При разработке программы исследования мы опирались на теоретическую основу, которую составили: общенаучные принципы и теории возрастной психологии (Н. М. Титова, И. С. Кон, А. Е. Личко и др.); исследования эмоциональной сферы человека (П. К. Анохин, Л. С. Выготский, Е. П. Ильин и др.); проблема организации и содержания физического воспитания в общеобразовательных учреждениях исследовалась нами по тео-

ретическим источникам отечественных ученых В. К. Бальсевича, М. Я. Виленского, Л. И. Лубышевой, Г. М. Соловьёва, В. М. Миниярова, Н. В. Барышевой, В. Т. Асеева, Е. П. Ильина, А. Н. Леонтьева и др.

Следующим этапом было определение выборки исследования: в исследовании приняли участие подростки муниципального образовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 14» г. Томска в количестве 50 человек. Возраст испытуемых – 14 лет. Испытуемые были разделены на две группы по принципу: 1-я группа (экспериментальная) – подростки, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, посещающие различные спортивные секции и 2-я группа (контрольная) – подростки, несистематически занимающиеся физической культурой и спортом по каким-либо причинам (например, по состоянию здоровья, в силу личностного отношения к учителю, при отсутствии желания). Группы формировались на основании анализа школьных журналов, беседы с учителем физической культуры, опроса подростков.

Исследование состояло из следующих этапов: формирование групп исследуемых, диагностическое исследование подростков. Исследование тревожности (опросник Спилберга–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 [3].

Диагностика состояния агрессии (опросник Басса–Дарки). В исследовании более всего интересовала мотивационная агрессия как прямое проявление реализации присущих личности деструктивных тенденций. Опросник Басса–Дарка позволяет определить уровень таких 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, раздраже-

ние, негативизм, обида, подозрительность, вербальная агрессия, чувство вины.

Агрессивность, как свойство личности, и агрессия, как акт поведения, могут быть поняты в контексте психологического анализа мотивационно-потребностной сферы личности. Поэтому опросник Басса–Дарка используется в данном исследовании 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 [4]. 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. Исследование позволило получить следующие результаты:

1. Исследование тревожности (опросник Спилберга–Ханина). Данная методика позволяет сделать первые и существенные уточнения о качестве интегральной самооценки личности: является ли нестабильность этой самооценки ситуативной. Ме-

тодика позволяет соотнести полученные результаты с диапазонами нормального распределения индивидов с различной тревожностью по параметру активности.

Данные исследования личностной тревожности отражены в табл. 1.

Таблица 1

Группа	Показатель уровня, %	
	низкий, средний (норма)	высокий
Экспериментальная	88	12
Контрольная	80	20

Из табл. 1 видим, что в экспериментальной группе низкий и средний уровни (что соответствует норме) тревожности составляют 88 %, высокий – 12 %, в контрольной группе низкий и средний уровни (что соответствует норме) тревожности выявлены у 80 % испытуемых, а высокий – у 20 %. Как видим из результатов, существует некоторая разница в показателях уровня тревожности, которая говорит о том, что у подростков, систематически занимающихся физической культурой и спортом, уровень тревожности несколько ниже, чем в контрольной.

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

Данные исследования по результатам опросника отражены в табл. 2.

Таблица 2

Группа	Название шкалы, показатель уровня, %									
	агрессия			враждебность			негативизм		чувство вины	
	низкий, средний	высокий	низкий, средний	высокий	низкий, средний	высокий	низкий, средний	высокий		
Экспериментальная	80	20	80	20	76	24	88	12		
Контрольная	76	24	72	28	64	36	84	16		

Как видно из приведенных данных по шкале «агрессия» средний и низкий уровни в экспериментальной группе выявлены у 80 % исследуемых, а в контрольной – у 76 %, высокий уровень агрессии в экспериментальной группе составил 20 %, а в контрольной – 24 %. По шкале «враждебность» низкий и средний уровни в экспериментальной группе выявлены у 80 % исследуемых, а в контрольной у 72 %, высокий уровень в экспериментальной группе составил 20 %, в контрольной – 28 %. По шкале «негативизм» низкий и средний уров-

ни в экспериментальной группе выявлены у 76 % испытуемых, в контрольной у 64 %, показатель высокого уровня в экспериментальной группе составил 24 %, в контрольной – 36 %. По шкале «чувство вины» низкий и высокий уровни в экспериментальной группе – 88 %, в контрольной – 84 %, показатель высокого уровня в экспериментальной группе – 12 %, в контрольной – 16 %.

Таким образом, из результатов видно, что по всем шкалам существует некоторая разница в показателях; так, показатели уровня агрессии, враждебности, негативизма, чувства вины в экспериментальной группе подростков (в которую включены подростки, систематически занимающиеся физической культурой и спортом) ниже, чем в контрольной группе исследуемых.

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.

Полученные результаты по тесту отображены в табл. 3.

Таблица 3

Группа	Название шкалы, показатель уровня, %					
	самочувствие		активность		настроение	
	норма	низкий	норма	низкий	норма	низкий
Экспериментальная	88	12	84	16	88	12
Контрольная	76	24	80	20	76	24

Как видно из приведенных данных, по шкале «самочувствие» показатель уровня в норме в экспериментальной группе выявлен у 88 % исследуемых, а в контрольной – у 76 %, низкий уровень самочувствия в экспериментальной группе составил 12 %, а в контрольной – 24 %. По шкале «активность» показатель уровня в норме в экспериментальной группе выявлен у 84 % исследуемых, а в контрольной – у 80 %, низкий уровень в экспериментальной группе составил 16 %, в контрольной – 20 %. По шкале «настроение» показатель в норме в экспериментальной группе выявлен у 88 % испытуемых, в контрольной – у 76 %, показатель низкого уровня в экспериментальной группе составил 12 %, в контрольной – 24 %.

Таким образом, из результатов видно, что, как и в предыдущих исследованиях, по всем шкалам существует некоторая разница в показателях; так, показатели уровня самооценки самочувствия, активности и настроения в норме в экспериментальной группе подростков (в которую включены подростки, систематически занимающиеся физической

культурой и спортом) выше, чем в контрольной группе исследуемых.

Таким образом, проведенное исследование позволяет 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, несистематически 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 [5].

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 [6].

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 [6]. Тем самым учебно-тренировочные занятия способствуют формиро-

ванию 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.

Список литературы

1. Выготский Л. С. Учение об эмоциях // Собр. соч. М.: Наука, 1984. Т. 4. 318 с.
2. Физическая культура в образовательном процессе: межвуз. сб. науч. тр. Екатеринбург. 1999. 273 с.
3. Анохин П. К. Психология эмоций: Тексты. М.: Просвещение, 1984. 185 с.
4. Бандура А., Уолтерс, Р. Подростковая агрессия. Изучение влияния воспитания и семейных отношений. М.: Апрель-Пресс, Эксмо Пресс, 2000. 512 с.
5. Бельц В. Э. Воспитательно-образовательная система спортивного клуба каратэ-до // Вестн. Томского гос. пед. ун-та (Tomsk State Pedagogical University Bulletin). 2009. Вып. 1. С. 22–26.
6. Арнст Н. В. Спортивная культура студентов в процессе физического воспитания в вузе // Там же. 2010. Вып. 4. С. 103–107.

Беляева Л. А., кандидат педагогических наук, доцент, зав. кафедрой.

Томский государственный педагогический университет.

Ул. Киевская, 60, Томск, Россия, 634061.

E-mail: belaeual@sibmail.com

Материал поступил в редакцию 04.04.2011.

L. A. Belyaeva

INVESTIGATION OF THE INFLUENCE OF PHYSICAL TRAINING AND SPORTS UPON THE DEVELOPMENT OF THE EMOTIONAL SPHERE OF TEENAGERS PERSONALITY

This article examines the impact of physical training and sports development upon the emotional sphere of teenagers' personality. The possibility of overcoming anxiety, aggression involved in physical culture and sport; as well as the formation of well-being and activity of teenagers at the lessons and training.

Key words: *emotional sphere of teenager's personality, anxiety, aggression, mood.*

Tomsk State Pedagogical University.

Ul. Kievskaya, 60, Tomsk, Russia, 634061.

E-mail: belaeual@sibmail.com