

Сравнив предпочтения школьников и действующие секции в специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва, видно, что на примере опроса учащихся не хватает только таких секций как: мотоциклетный спорт, паркур, спортивные танцы, скейтбординг и йога. Учитывая, что эти виды спорта на данный момент не входят в реестр видов спорта Республики Беларусь [1], можно сделать вывод что спортивные секции города Витебска полностью удовлетворяют потребности опрошенных учащихся (рис. 2).

Сейчас в Витебске действует 17 специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и 2 центра олимпийского резерва. На их базе развиваются 40 видов спорта и суммарно 72 секции.

**Заключение.** Результаты проведенного исследования показали, что среди опрошенных учащихся средней школы наибольшую популярность имеют более доступные виды спорта, такие как футбол, баскетбол, волейбол и плавание. Предложенные секции специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва полностью удовлетворяют потребности опрошенных учащихся.

1. Приложение к приказу Министра спорта и туризма Республики Беларусь от 27 марта 2015 г. № 129, 20 мая 2015 г. № 214, 15 сентября 2015 г. № 388, 12 ноября 2015 г. № 499, 19 февраля 2016 г. № 80, 29 июня 2016 г. № 302, 24 января 2017 г. № 43.

2. Теория и методики физического воспитания: Учеб. Для ТЗЗ студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура»/Б.А. Ашмарин [и др.]; под общ. ред. Б.А. Ашмарина – М.: Просвещение, 1990. –262 с.

3. Шпак, В.Г. Физкультурно-оздоровительная деятельность детей и учащейся молодежи в свободное время: методические рекомендации /В.Г. Шпак, П.И. Новицкий, В.Ф. Аржанович. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2019.- 46 с. URL: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/13520> (дата обращения:21.03.2023).

## АСПЕКТЫ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

*Юнанова К.В.,*

*студентка 5 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь*

*Научный руководитель – Шмуракова М.С., канд. психол. наук, доцент*

**Введение.** Проблема подросткового агрессивного поведения всегда считалась одной из наиболее социально значимых в связи с распространенностью этого явления, частотой девиантного выражения агрессивности у несовершеннолетних, видов девиаций, необходимостью дифференцированного подхода к их реабилитации из за многообразия механизмов формирования агрессивности, возможности его патологического и непатологического развития. Это объясняет необходимость изучения факторов, детерминирующих агрессивное поведение у подростков. Одним из таких факторов является эмпатия. Так, Т.Б. Дмитриева, анализируя факторы подростковой агрессии, одним из признаков личностной деформации по асоциальному типу отмечает отсутствие способности к эмпатии 4 (сочувствию), недостаточная глубина эмоционального сопереживания, равнодушие к чувствам других людей в сочетании с неспособностью устанавливать и поддерживать эмоционально, насыщенные, стабильные отношения; выраженная эгоцентричность с чувством правомерности своего поведения.

**Цель** – выявить особенности агрессивного поведения подростков при разном уровне эмпатии.

**Материал и методы.** Для решения поставленных задач и проверки гипотезы использовался комплекс взаимодополняющих методов: теоретические, эмпирические, методы обработки данных. В основе статьи лежит описательно-аналитический метод исследования.

**Результаты и их обсуждение.** Первые попытки проанализировать феномен агрессивного поведения человека, понять его причины осуществлялись еще в донаучных период - в сфере религии и были продолжены в философских исследованиях, рассматривающих причины агрессивности с различных позиций. В целом в начале изучения данной проблемы преобладал подход, согласно которому агрессия оценивалась как поведение, противоречащее позитивной сущности человека.

В XIX веке развитие гуманитарных и естественных наук дал определенный импульс для понимания агрессии и её причин. Так, Ч. Дарвин рассматривал ликвидирование представителей постороннего либо своего вида (что, собственно является агрессией) как один из механизмов самосохранения живых существ и естественного отбора. В рамках психологической науки феномен агрессии начали изучать с конца XIX века. Первые психологические взгляды на природу агрессии были упрощены, им недоставало эмпирической базы, в результате чего реконструировались определенные инстинкты. Значительного успеха в изучении проблемы агрессии было достигнуто в 1960-е годы в результате обобщения знаний ряда естественных и гуманитарных дисциплин (психологии, социологии, биологии, экологии), а также развития научной методологии. В исследовании агрессии активнее стали применяться новые экспериментальные технологии. Собственно тогда накапливались эмпирические знания, формулировались основные теоретические принципы исследования агрессии. Это были работы таких исследователей, как А. Басс, Л. Берковиц, А. Бандура и других. Позднее появляются специализированные периодические издания по проблемам насилия и агрессии, в частности «Child Abuse and Neglect» («Злоупотребление и пренебрежение к детям»), «Aggressive Behavior» («Агрессивное поведение»), «Journal of Interpersonal Violence» («Журнал по межличностному насилию») и другие. Частично такое обуславливалось распространением в западном обществе (прежде всего в США) насильственной преступности, а, с другой стороны, исследование феномена агрессии стимулировалось социально политической атмосферой «холодной войны».

В отечественной психологии до конца 1980-х лет парадоксу агрессии не уделялось столько внимания, сколько на Западе. Изучались отдельные аспекты проблем агрессивного поведения, в частности психофизиологический аспект, медицинский и криминологический. Таким образом, агрессия огромной частью рассматривалась как проявление девиантного и делинквентного поведения. Чисто психологической литературы с анализом феномена агрессии практически не существовало. Исключение - отдельные издания, в которых критиковались зарубежные, в частности фрейдистские теории агрессии. В большинстве научных источников термины «агрессия» и «агрессивное поведение» вообще не применялись. Марксистская методология сосредоточивалась на изучении, прежде всего, социальных факторов природы всякого поведения, в том числе и агрессивной. Следовательно, в рамках психолого-педагогической и криминологической науки агрессивная личность, преступник рассматривались как «продукт социальной среды», «социальный феномен». Понятие агрессии следует отличать от понятия агрессивности. Если агрессия понимается как определенные действия, поведение, то агрессивность - как личностная черта, свойство, характеризующее готовность к агрессивным действиям. Разница между данными понятиями, в частности, заключается в том, что не все агрессивные действия обусловлены агрессивностью личности, а агрессивность человека не всегда приводит к агрессивным действиям. Таким образом, понимание агрессии в научной литературе достаточно неопределенное и неоднозначное. В классической интерпретации агрессия представляет собой поведение, направленное на оскорбление или причинение вреда другому живому существу, не желающему сходственного с собой обращения. При этом характерной особенностью поведения агрессора является попытка вызвать наибольший вред объекту агрессии и при этом самому испытать как возможно минимальный вред.

**Заключение.** В процессе теоретического анализа было выявлено, что агрессивность подростков определяется как личностная характеристика, которая сформировалась в процессе развития личности на основе социального научения и является проявлением агрессивных реакций на разного рода раздражители. Отчего агрессивное поведение – это обычное событие для подросткового возраста. Агрессивные проявления у подростков располагают особенностями, обусловленные не только возрастом и полом, но и

способностью к эмпатии. Особенности эмпатии у подростков заключаются в том, что в данном возрастном периоде эмпатические способности находятся вновь в стадии формирования, они неустойчивые, а их развитие зависит от психо-логического климата в семье и референтной группе сверстников, а также личностных особенностей подростков

1. Бандура, А. Подростковая агрессия: Изучение влияния воспитания и семейных отношений / А. Бандура, Р. Уолтерс; пер. с англ. - М.: Эксмо-Пресс, 2000. – 508 с
2. Бреслав, Г. М. Подростковый период / Г.М. Бреслав // Возрастная и педагогическая психология: Хрестоматия. / Под ред. И. В. Дубровиной, А. М. Прихожан, В. В. Зацепина. – М.: Академия, 2005. – С. 270-272.
3. Гребенкин, Е. В. Профилактика агрессии и насилия в школе / Е. В. Гребенкин. – Ростов на Дону, 2006. - 157 с.
4. Дроздов, А. Ю. Проблемы агрессивного поведения личности : учебное пособие / А. Ю. Дроздов, Н. А. Скок. – Чернигов: ЧГПУ, 2000. – 156 с

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА

*Якименко Д.В.,*

*магистрант ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь*

Научный руководитель – Александрович И.Л., ст. преподаватель

Чередование нагрузки и отдыха в тренировочном процессе должны подчиняться определенному порядку. Должны наблюдаться волнообразные колебания нагрузок в течение отдельных тренировочных занятий, недель, месяцев и года.

Общий объем тренировочной нагрузки в течении тернеровского цикла необходимо постепенно снижать, а ее интенсивность увеличивать. Переходить от больших, длительных нагрузок до относительно небольших по объему, но «пиковых» нагрузок. Немало важным является переход от широкой общей физической подготовки к специальной подготовке. В годовом плане подготовки (для взрослого квалифицированного спортсмена) выделяют четыре периода: подготовительный, весенний, летний тренировочный период и осенне-зимний период отдыха.

Целью исследования является изучение накопленного опыта по вопросу построения и программирования спортивной подготовки спортсменов-лыжников, а также изучение факторов, влияющих на достижение высоких спортивных результатов (в частности, на выносливость).

**Материал и методы.** Для достижения поставленной цели изучены формы построения тренировки спортсменов-лыжников, а также рассмотрены способы упорядочения ее содержания, предусматривающие целесообразное использование нагрузок различной преимущественной направленности, то есть их сочетание и размещение во времени, что обеспечивает требуемый тренировочный эффект при оптимальных энергозатратах. При выполнении исследовательской работы использовались следующие методы: изучение литературы по данному вопросу, непосредственное наблюдение и экспериментальная работа в ходе тренировочной деятельности лыжников.

**Результаты и их обсуждение.** В течение 2021-2022 годов был проведен анализ тренировочного процесса лыжников. Из проведенного анализа можно сделать вывод, что годовой план учебной работы составляется на основе перспективного плана и содержит распределение материала по периодам, этапам и месячным циклам. В плане указаны основные средства тренировок, их общий объем по месячным циклам в конкретных единицах измерения (часах, минутах, километрах, килограммах), а также количество тренировочных занятий, тестовых соревнований и т.п. составляется график изменения объема и интенсивности нагрузки в течение года с учетом основных и контрольных соревнований. Тщательно составленный годовой план позволяет подготовить конкретные планы занятий на месяц и на микроциклы, в которых указаны не только средства тренировок, но и их объем и интенсивность.