

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ имени В.П. АСТАФЬЕВА»  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Департамент спортивных единоборств  
Выпускающая кафедра теории и методики борьбы

**ГАРКУШИНА АНАСТАСИЯ МИХАЙЛОВНА**

**МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ**

**Педагогические приемы построения коммуникаций педагога с детьми  
12-14 лет в рамках учебно-тренировочного процесса**

Направление подготовки	44.04.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы	Педагогическое образование в сфере физической культуры и спорта

**ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:**

Заведующий кафедрой  
академик РАО, д.п.н., профессор Миндиашвили Д.Г.

20.05.2020

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы  
д.п.н., профессор Завьялов Д.А.

18.05.2020

(дата, подпись)

Научный руководитель  
к.п.н., доцент Завьялова О.Б.

15.05.2020

(дата, подпись)

Обучающийся Гаркушина А.М.

Красноярск 2020

## Реферат

Диссертация объемом 81 страница, включает в себя 16 иллюстраций, 6 таблиц, 50 источников.

**Объект исследования** – процесс взаимодействия педагога и подростка поколения Z.

**Предмет исследования** – педагогические приемы построения речевых коммуникаций педагога при взаимодействии с обучающимися – подростками поколения Z.

**Цель исследования** – повышение эффективности образовательного процесса детей 12-14 лет поколения Z.

### **Методы исследования:**

1. Изучение и анализ научно-методической литературы, документальных и архивных материалов.

2. Анкетирование.

3. Педагогическое наблюдение.

4. Педагогический эксперимент.

5. Метод экспертных оценок.

6. Методы математико-статистической обработки результатов.

**Новизна.** Состоит в том, что впервые форма учебно-тренировочных занятий, занимающихся каратэдо, была изменена при «Центре «Патриот»», г. Железногорска. Была изменена форма проведения занятий с очного на дистанционное, включены электронные технологии визуальной информации (видео) и графические изображения, направленные на повышение уровня технической и физической подготовленности спортсменов.

**Практическая значимость.** Изменение формы проведения учебно-тренировочных занятий и включение в процесс занятия электронной технологии визуальной информации каратистов, улучшает понимание процесса выполнения технических действий и повышает качество выполнения технических действий.

## **Abstract**

The thesis is 81 pages in size, including - 16 illustrations, 6 tables, 50 sources.

**The object of study** is the process of interaction between the teacher and the teenager of generation Z.

**The subject of the study** is the pedagogical methods of constructing a teacher's verbal communications in interaction with students - adolescents of generation Z.

**The purpose of the study** is to increase the efficiency of the educational process of children aged 12-14 years of generation Z.

### **Methods of research:**

1. Study and analysis of scientific and methodological literature, documentary and archival materials.
2. Questioning.
3. Pedagogical observation.
4. Pedagogical experiment.
5. The method of expert assessments.
6. Methods of mathematical-statistical processing of results.

**Novelty.** It consists in the fact that for the first time the form of training sessions involved in karatedo was changed at the "Patriot Center", Zheleznogorsk. The form of conducting classes was changed from full-time to remote, electronic technologies of visual information (video) and graphic images aimed at improving the level of technical and physical fitness of athletes were included.

**Practical significance.** Changing the form of conducting training sessions and incorporating karatekas visual information into the electronic technology lesson process improves understanding of the process of performing technical actions and improves the quality of performing technical actions.

## Оглавление

	стр.
<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	<b>3</b>
<b>ГЛАВА 1 ЛИТЕРАТУРНЫЙ ОБЗОР ПО ОСОБЕННОСТЯМ ПОДРОСТКОВ 12- 14 ЛЕТ СОВРЕМЕННОГО ПОКОЛЕНИЯ Z</b> .....	<b>6</b>
<b>1.1.</b> Психологические особенности поколения Z .....	<b>6</b>
<b>1.2.</b> Психологические особенности подросткового возраста 12-14 лет.....	<b>12</b>
<b>1.3.</b> Физиологические особенности подростков 12-14 лет ....	<b>24</b>
<b>1.4.</b> Понятие об эмоциях, мозговые механизмы эмоций и их функции .....	<b>26</b>
<b>1.5.</b> Темперамент, характер, типы личности .....	<b>32</b>
Заключение по первой главе.....	<b>37</b>
<b>ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ</b> .....	<b>44</b>
<b>2.1.</b> Организация исследований.....	<b>44</b>
<b>2.2.</b> Методы исследований.....	<b>45</b>
<b>ГЛАВА 3 ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ПОСТРОЕНИЯ КОММУНИКАЦИЙ ПЕДАГОГА С ДЕТЬМИ 12-14 ЛЕТ В РАМКАХ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА</b> .....	<b>47</b>
<b>3.1.</b> Выявление особенностей взаимодействия педагогов с современным поколением подростков (на основе анкетирования).....	<b>47</b>
<b>3.2.</b> Выявление особенностей вербального и невербального поведения педагогов при взаимодействии с современным поколением подростков (наблюдение).....	<b>55</b>
<b>3.3.</b> Повышение уровня технической подготовленности и развития физических качеств спортсменов посредством применения средств коммуникации.....	<b>63</b>
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	<b>69</b>
<b>БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК</b> .....	<b>77</b>

## ВВЕДЕНИЕ

Поколение – это группа людей, рожденных в определенный возрастной период, испытавших влияние одних и тех же событий и особенностей воспитания, с похожими ценностями. Мы этих ценностей не замечаем, они действуют незаметно, но во многом определяют наше поведение: как мы общаемся, как решаем конфликты и строим команды, как развиваемся, что и как покупаем, что нас мотивирует, как ставим цели и управляем людьми.

Поколение Z сейчас находятся в пубертатном периоде развития и для педагогов создалась новая задача, требуются новые методические приемы эффективного взаимодействия с подростками поколения Z.

На развитие подростка оказывает влияние множество факторов: физические и психические изменения, становление в социуме, родительское воспитание до подросткового периода и понимание процессов родителями данного периода развития, технологический прогресс и многое другое. В данный момент существует множество методических приёмов, помогающих педагогу установить взаимодействие с подростками, но они уже не подходят к детям последнего поколения.

**Объект исследования:** процесс взаимодействия педагога и подростка поколения Z.

**Предмет исследования:** педагогические приемы построения речевых коммуникаций педагога при взаимодействии с обучающимися – подростками поколения Z.

**Цель исследования:** подобрать и проверить эффективность педагогических приемов построения речевых коммуникаций педагога в повышении эффективности образовательного процесса.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать литературные источники и выявить особенности развития подросткового возраста и особенности представителей поколения Z.

2. Проанализировать процесс общения между педагогом и подростком и выявить средства и методы, применяемые педагогом, проблемы взаимопонимания.

3. Проанализировать вербальные и невербальные средства общения, используемые педагогами дополнительного образования при взаимодействии с подростками 12-14 лет.

4. Внедрить и проверить экспериментально дистанционную форму проведения занятий с очного на дистанционное, включение электронных технологий визуальной информации (видео) и графических изображений для повышения уровня технической и физической подготовленности обучающихся.

**Гипотеза исследования:** предполагается, что улучшится понимание процесса выполнения технических действий, качество выполнения технических действий и уровень физической подготовленности повысится, если будут применены педагогические приемы построения речевых коммуникаций педагога при взаимодействии с обучающимися – подростками поколения Z, форма проведения учебно-тренировочного занятия будет изменена с очного на дистанционное (в связи с режимом самоизоляции 2020).

**Научная новизна:** впервые форма учебно-тренировочных занятий занимающихся каратэдо при «Центре «Патриот»», г. Железногорска, была изменена форма проведения занятий с очного на дистанционное, включены электронные технологии визуальной информации(видео) и графические изображения, направленные на повышение уровня технической и физической подготовленности спортсменов.

**Практическая значимость:** изменение формы проведения учебно-тренировочных занятий и включение в процесс занятия электронной технологии визуальной информации каратистов, педагогические приемы построения речевых коммуникаций педагога, улучшают понимание

процесса выполнения технических действий и повышают качество выполнения технических действий.

# Глава 1. ЛИТЕРАТУРНЫЙ ОБЗОР ПО ОСОБЕННОСТЯМ ПОДРОСТКОВ 12-14 ЛЕТ СОВРЕМЕННОГО ПОКОЛЕНИЯ Z

## 1.1. Психологические особенности поколения Z

Важнейшей проблемой в последнее десятилетие является вхождение в сферу экономики, культуры и образования нового поколения людей, родившихся на переломе тысячелетий, сформировавшихся в сетевом обществе, получающих информацию из любых современных гаджетов в режиме «on-line». Понятие «цифровое поколение», или «поколение Z», относится к теории поколений, которая стала активно разрабатываться в зарубежных социогуманитарных науках в 1990-х гг. Родоначальниками современной версии теории поколений можно считать Нэйла Хоува и Уильяма Штрауса. В 1991 г. в книге «Поколения: история американского будущего, 1584-2069» они впервые сформулировали основные идеи своей концепции поколений, которые легли в основу как их собственных интерпретаций, так и работ других исследователей. Согласно теории Хоува и Штрауса, поведение человека зависит от того, в каких условиях он жил и воспитывался до 12-14 лет. Поколенческие ценности являются глубинными, подсознательными, не носят явно выраженной формы, в том числе для самих представителей поколений, но при этом определяют формирование личности, оказывают влияние на жизнь, деятельность и поведение людей [2; 9].

По мнению сторонников «теории поколений», *поколение* – это группа людей, рожденных в определенный возрастной период, испытавших влияние одних и тех же событий и особенностей воспитания, с похожими ценностями. Мы этих ценностей не замечаем, они действуют незаметно, но во многом определяют наше поведение: как мы общаемся, как решаем конфликты и строим команды, как развиваемся, что и как покупаем, что нас мотивирует, как ставим цели и управляем людьми [5].

Возрастной признак – тот признак, по которому мы, прежде всего, судим о принадлежности индивида к определенному поколению.

Возрастная граница – объективная мера, обусловленная естественной дифференциацией людей. Чрезвычайно трудно однозначно определить возрастной интервал поколения. Во всяком случае, поколение и возрастная группа не тождественны между собой. Возрастной признак фиксирует количественную сторону, но поколения, естественно, отличаются не только количественными характеристиками. Социологическое понятие поколения охватывает несколько возрастных групп. Границы поколений не абсолютны, они подвижны и зависят от периода существования человеческого общества, продолжительности жизни, которая, в свою очередь, определяется социально-экономическими, политическими, историческими и другими факторами [12].

Социальное значение поколения не может измеряться опытом или настроениями "большинства" или "массы", репрезентируемой в опросах общественного мнения. (Ретроспективный пример: допустим, что в первой половине XIX в. в России существовали массовые опросы, однако в них не были бы заметны ни "поколение 1812 года", ни "лицейское поколение", поскольку в обоих случаях речь ведь идет о численно небольших элитарных группах, сыгравших огромную роль в культурной и политической истории страны.) Собственно говоря, в социологическом анализе исторического процесса мы всегда имеем дело *не с "демографическим" поколением (совокупностью людей одного возраста), а с определенными значимыми "поколенческими" группами или структурами (последнее понятие охватывает также механизмы и нормы взаимодействия между людьми)* [26].

Как можно полагать, в рамках определенного "большого" периода (длиной, скажем, в столетие, т.е. в три "зримых" человеческих поколения; более крупные масштабы социально не ощутимы) выделяются поколения, формирующие определенные значимые образцы или рамки поведения и мысли, соответствующий набор символов и пр. – *значимые поколения*. При этом в одних и тех же рамках возможны, разумеется, разные направления

действия. Формируются поколенческие образцы *значимыми группами*, которые могут быть массовыми (например в ситуации массовых войн) или элитарными. Равнозначность поколенческих групп – один из инструментов "пульсации" исторического процесса [26].

Проводимые в настоящее время психологические исследования выявляют масштабы и глубину изменений в сфере социализации детей и подростков. По мнению А. Л. Журавлева и А. С. Чернышева, на рубеже XX – XXI вв. произошли глобальные социальные преобразования в современном мире и в России, которые породили огромное число проблем, вызывающих интеллектуальное, духовное, эмоциональное и физическое напряжение человека. Благодаря мощному воздействию средств массовой информации, расширению контактов, человек по-новому воспринимает мир (Чернышев, Сарычев, 2008). Эти резкие изменения в социальном развитии и одновременно мощные изменения социальных ценностей не могли не сказаться как на уровне общественного сознания, так и на индивидуальной системе социальных установок и ценностных ориентаций отдельного человека, т. е. на мироощущении личности [7].

Развитие цифровых технологий сделало их поколением, выросшим в цифровой среде – почти всю информацию они получают из Сети. Неограниченный доступ к информации придает им уверенности в своих взглядах, которые далеко не всегда правильны. Поколение «юзеров» – они используют все средства для общения в Сети – сутками сидят в социальных сетях, играют в онлайн-игры, постоянно рассказывают о своей жизни в блогах и общаются по ICQ или в Skype. Общению в виртуальном пространстве часто отдается приоритет при выборе между личной встречей и обсуждению вопросов посредством электронной почты или службы мгновенных сообщений. Ценят честность и откровенность. Многие живут в Сети в придуманных мирках, но некоторые пишут правдиво и откровенно – они очень открыты и это часто шокирует людей старшего возраста [5].

Важнейшим катализатором процесса информатизации стало мировое признание международной компьютерной сети интернет. Именно она смогла объединить миллионы людей и сотни стран, сократить географические расстояния и ликвидировать преграды для общения в различных областях науки, культуры и образования [10].

Для людей, имеющих доступ к новым информационно-коммуникационным технологиям, открываются огромные возможности. Используя Сеть можно задать интересующий вас вопрос всему миру, быстро получить многочисленные ответы и высказать свою точку зрения, поучаствовать в виртуальных конференциях, найти друзей и коллег, узнать о чьих-то достижениях и поведать миру о своих собственных. Главное, пожалуй, заключается в том, что человек становится более свободным в выборе информации, что обусловлено обилием ее источников и мгновенной доступностью. Появляется реальная возможность самостоятельно формировать набор деловой и развлекательной информации, самому определять, что и когда слушать и смотреть [10].

Людей этого поколения (Z) отличает, прежде всего, максимальная приближенность к информации, с которой они умеют отлично работать. Дети сейчас фактически рождаются с мобильным телефоном в руках, а первой игрушкой для них становится компьютер. Те, кому сейчас 30 и более лет, были воспитаны на книгах, но поколение Z мыслит совершенно иными категориями. Максимум, что они могут прочитать – какую-нибудь статью, но гораздо привычнее для них мини-новости, формат твитов и статусов в социальных сетях. Образ их мыслей отличается фрагментарностью, а в некоторых вопросах поверхностностью [5].

С другой стороны, использование интернет-технологий несет в себе расширение возможностей предпринимательской деятельности, позволяя при минимальных финансовых затратах максимально увеличить сеть сбыта продукции. Сегодня компании обладают возможностью проводить видеоконференции и виртуальные презентации, обеспечивающие

наибольший охват аудитории; создавать на WWW свои – витрины, где потенциальные покупатели могут не только получить полную информацию о компании, предоставляемых ею услугах и продукции, но и высказать по этому поводу свое мнение. Это, в свою очередь, позволяет компаниям налаживать обратную связь с клиентами, выявить наиболее популярные услуги и товары и, в соответствии с этим, координировать свою деятельность [10].

Процесс перехода человечества к новой социально-экономической формации, которую ученые называют и информационным обществом, и информационной цивилизацией, и информационной эпохой, а также обществом знания носит глобальный характер, поскольку затрагивает все страны и все сферы человеческой деятельности, является магистральным направлением развития цивилизации. Мир вступил в новую стадию своего развития, при этом, как и всегда, крайне неравномерно и противоречиво [10].

Исследователи, работы которых можно во множестве найти в интернете, отмечают целый ряд особенностей представителей «цифрового поколения»:

- дети чуть ли не с момента рождения общаются с внешним миром преимущественно через экраны мобильных телефонов и дисплеи компьютеров;

- им трудно заводить друзей в реальном мире; виртуальное общение преобладает над личным; дети быстро вступают в «онлайновый» контакт, однако реальные дружеские связи для них затруднены;

- при виртуальном общении визуальный язык заменяет привычный для предыдущего поколения обычный текст;

- каждый день дети и подростки, теперь уже и студенты, успевают просмотреть множество экранов, поэтому у них растет скорость восприятия информации, однако они с трудом удерживают внимание на одном предмете;

– для них гораздо привычнее читать короткие новости, чем какую-нибудь статью; образ их мыслей отличается фрагментарностью, а суждения – поверхностностью;

– авторитет родителей уменьшается в пользу всезнающего интернета, увеличивается психологическая дистанция между ребенком и взрослым, а вместе с этим страдает процесс передачи опыта от родителей к детям. Недостаток позитивных эмоциональных контактов в семье и избыток информации приводят к нарушениям развития нервной системы: дети легко возбудимы, впечатлительны, непоседливы, менее послушны;

– многие подростки зачастую плохо ориентируются даже в собственном городе, хотя быстро найдут нужное место на своем мобильнике;

– растет число детей «поколения Z», страдающих от избыточного веса;

– у них размыты социальные и гендерные ориентации, возникают проблемы самоидентификации, зыбкими становятся понятия брака и семьи;

– отсутствует реальный жизненный опыт, дети не могут решать даже небольшие проблемы, они вырастают чувствительными и пессимистическими, немногие смогут добиться независимости собственными усилиями;

– Z – поколению присуще «витание в фантазиях», им с трудом удастся отделить черты виртуальных героев от реальных; основная причина оторванности от реальности – навязчивая массовая культура;

– почти всю информацию дети «поколения Z» получают из сети, что придает им уверенности в своих взглядах, которые далеко не всегда правильны;

– дети этого поколения ориентированы на потребление и более индивидуалистичны, чем дети предыдущего поколения; они нетерпеливы и сосредоточены в основном на краткосрочных целях, при этом менее амбициозны [13].

## 1.2. Психологические особенности подросткового возраста 12-14 лет

Кризис подросткового возраста значительно отличается от кризисов младших возрастов... Он представляется нам самым острым и самым длительным по сравнению со всеми возрастными кризисами, знаменующими собой переломные этапы в онтогенетическом формировании личности ребенка. По существу, весь подростковый возраст является затяжным периодом от детства к зрелости [15, 47].

Проблема кризиса подросткового возраста – одна из центральных и острых дискуссионных проблем современной психологии. Некоторые авторы склонны рассматривать весь период отрочества как критический. Другие выделяют относительно кратковременные кризисные интервалы. Чаще всего в этом случае речь идет о кризисе 13 лет и кризисе 17 лет. Третьи считают кризис случайным явлением, характеризующим скорее индивидуальную историю жизни человека, чем возрастную закономерность [25].

Следует особо отметить, что в подростковом возрасте процесс формирования личности не завершается. Весь этот период представляет собой значительную перестройку ранее сложившихся психологических структур и возникновение новых, которые с этого момента лишь начинают дальнейший путь своего развития. Однако здесь ведущими будут уже не возрастные закономерности, а закономерности, связанные с индивидуальным формированием психики человека [15].

Говоря о познавательных психических процессах в подростковом возрасте, следует отметить, что в этом возрасте завершается становление психических познавательных процессов как сознательных и произвольных, то есть как высших, культурных форм познания. Интеллектуализация восприятия, памяти, внимания обусловлена не только их усиливающейся связью с мышлением, но и всё более обобщённым и абстрактным характером опосредующих знаков, применяемых формирующимся сознанием

подростка. Не менее значимым, чем развитие формальной логики, является становление рефлексии, умения осознать ход своих мыслей, понять причины своих поступков, своего эмоционального состояния. Рефлексия стимулирует формирование не только когнитивной сферы, но и активизирует формирование личности, творческой активности подростков [46].

### 1. Восприятие.

Восприятие подростка становится избирательным, целенаправленным, анализирующим. Оно более содержательно, последовательно, планомерно, чем восприятие младшего школьника. Подросток способен к тонкому анализу воспринимаемых объектов. Восприятие в подростковом возрасте характеризуется избирательностью и целенаправленностью, внимание — устойчивостью. Сам процесс восприятия, сохранения и обобщения материала становится единым целым, при этом моментальные умозаключения присутствуют уже на этапе восприятия, помогая отсеивать ненужную информацию, помогая не переводить незначимую информацию в долговременную память [46].

### 2. Внимание.

Внимание подростка характеризуется не только объёмом, но и специфической избирательностью. Оно становится всё более произвольным и может быть преднамеренным. Подросток может сохранять длительное время устойчивость и высокую интенсивность внимания. У него вырабатывается умение быстро концентрировать и четко распределять своё внимание. Внимание подростка становится хорошо управляемым, контролируемым процессом и увлекательной деятельностью (в случае после произвольного внимания) [46].

### 3. Память.

Память приобретает избирательный характер. Память полностью интеллектуализируется: объём памяти увеличивается в основном за счёт логического осмысливания материала. Наблюдается увеличение объёма

памяти, нарастает полнота, системность и точность воспроизводимого материала, запоминание и воспроизведение опирается на смысловые связи. Становится доступным запоминание абстрактного материала. Память развивается в направлении интеллектуализации. Используется смысловое, а не механическое запоминание [46].

#### 4. Воображение.

Параллельно с развитием мышления, восприятия и памяти у подростка развивается воображение. Это прежде всего, проявляется в том, что подросток всё чаще начинает обращаться к творчеству. Некоторые подростки начинают писать стихи, серьёзно заниматься рисованием и другими видами творчества. Следует подчеркнуть, что воображение подростка менее продуктивно, чем воображение взрослого человека. Однако воображение подростка не только существенно богаче фантазии ребёнка младшего школьного возраста, но и является неотъемлемой частью его психической жизни. Это позволило Л.С. Выготскому высказать предположение о том, что фантазия подростка — это игра ребёнка, переросшая в фантазию [46].

Вместе с тем, фантазии подростка выполняют еще одну значимую психическую функцию — регуляторную. Неудовлетворённость потребностей и желаний подростка в реальной жизни — легко воплощается в мире его фантазий. Поэтому воображение, мечты, грёзы и фантазии в ряде случаев приносят успокоение, снимая напряжённость и устраняя внутренние конфликты. Согласно Л.С. Выготскому, под влиянием активного развития абстрактного мышления в подростковом возрасте воображение «уходит в сферу фантазии». Говоря о фантазии подростка, Л.С. Выготский отмечал, что «... она обращается у него в интимную сферу, которая скрывается обычно от людей, которая становится исключительно субъективной формой мышления, мышления исключительно для себя». Подросток прячет свои фантазии «... как сокровеннейшую тайну охотнее признается в своих

проступках, чем обнаруживает свои фантазии», — полагал Л.С. Выготский [46].

#### 5. Мышление.

Существенные сдвиги происходят в интеллектуальной деятельности подростков. Основной особенностью её в период 11–17 лет является нарастающая с каждым годом способность к абстрактному мышлению, изменение соотношения между конкретно образным и абстрактным мышлением в пользу абстрактно-обобщённого мышления. Важная познавательная особенность подросткового возраста — формирование активного, самостоятельного мышления [46].

Сегодня школа уже не может ограничиваться только усвоением детьми определенной системы знаний и навыков, воспитанием высоких моральных качеств. Принцип развивающего обучения приобретает в настоящее время новое содержание. Обучение и воспитание должны быть направлены на повышение морального и интеллектуального творческого потенциала, на формирование у всех детей, у каждого отдельного ребенка разносторонних творческих способностей для инициативного и творческого участия в любых сферах жизни (в общественных отношениях, производительном труде, науке, искусстве) [17, 37].

В течение этого (кризисного) периода ломаются и перестраиваются все прежние отношения ребенка к миру и к самому себе (первая фаза подросткового возраста – 12-15 лет) и развиваются процессы самосознания и самоопределения, приводящие в конечном счете к той жизненной позиции, с которой школьник начинает свою самостоятельную жизнь (вторая фаза подросткового возраста – 15-17 лет; ее часто называют периодом ранней юности) [15, 35, 47].

Кризисный характер перехода от одного этапа формирования личности к другому обусловлен тем, что потребности и стремления, возникающие у субъекта в связи с образованием новых психологических

структур, встречаются препятствия на пути своего удовлетворения и, таким образом, оказываются нереализованными [15, 47].

Кризис подросткового возраста в отличие от кризисов других возрастов более затяжной и острый, так как в связи с быстрым темпом физического и умственного развития у подростков возникает много таких актуально действующих потребностей, которые не могут быть удовлетворены в условиях недостаточной социальной зрелости школьников этого возраста. Таким образом, в этот критический период депривация потребностей выражена значительно сильнее, и преодолеть ее, в силу отсутствия синхронности в физическом, психическом и социальном развитии подростка, очень трудно [15].

Однако процесс развития в известном смысле необратим, ибо в нем невозможны рекламации – нельзя возвратить юношу в школу для «доделки», «доразвития». Да и переделка сформированной личности – дело очень тяжелое и трудоемкое. Хорошо известно, какой громадный нравственный урон приносит неуспеваемость и каких материальных средств требует борьба с ней. С сожалением приходится констатировать, что борьба с неуспеваемостью начинается тогда, когда она уже приобрела явно выраженную и устойчивую форму, наложив отпечаток на всю личность ученика – самооценку, мотивы деятельности, систему отношений с учителями, товарищами и родителями [17].

В жизнь ребенка вступает в эту пору новый мощный фактор в виде полового созревания, полового инстинкта. Прежнее устойчивое равновесие, сложившееся в эпоху первого школьного возраста, оказывается нарушенным; новое равновесие еще не найдено. Это нарушенное равновесие и поиски нового и составляют основу кризиса, переживаемого ребенком в этом возрасте. Однако, что представляет собой этот кризис? Ответ на этот вопрос до сих пор не установлен еще наукой с окончательной точностью. Одни видят природу этого кризиса в астеничности, ослабленности конституции и поведения ребенка, возникающей в этот

критический период. Другие, напротив, полагают, что в основе кризиса лежит мощный подъем жизнедеятельности, захватывающей все стороны развития ребенка, и *что* самая критичность *этого* возраста является только следствием этого творческого подъема. Мы знаем, что в этом возрасте подросток усиленно растет, быстрым темпом приближаясь по размерам и строению своего тела к взрослому. Этот же общий подъем сказывается и на поведении, и на внутренней жизни подростка [18, 47].

Целый новый мир внутренних переживаний, побуждений, влечений открывается в этом возрасте; внутренняя жизнь бесконечно усложняется по сравнению с более ранним детским возрастом. Отношения с окружающими и со средой становятся гораздо более сложными; впечатления, идущие из внешнего мира, подвергаются более глубокой переработке. Есть одна бросающаяся в глаза черта поведения подростка, стоящая в непосредственной связи с пробуждением литературного творчества в эту эпоху, – это повышенная эмоциональность, повышенная возбудимость чувства в переходный период. Когда поведение человека течет в привычных, неизменных условиях, оно обычно не бывает окрашено сколько-нибудь заметно или ярко мощным чувством. Мы обычно спокойны или безразличны, когда совершаем привычные действия в привычной обстановке; но как только равновесие в поведении нарушается, так сейчас возникает очень живая и очень сильная реакция чувств. Эмоция, или волнение, возникает в нас всякий раз, когда равновесие наше со средой оказывается нарушенным [18, 22, 34].

*Важнейшее новообразование возраста* — *чувство взрослости* - представляет собой главным образом новый уровень притязаний, предвосхищающий будущее положение, которого подросток еще не достиг. У подростка складываются разнообразные образы «Я», первоначально изменчивые, подверженные внешним влияниям. К концу периода они интегрируются в единое целое, образуя на границе ранней юности *Я-концепцию*, которую можно считать, по мнению психологов, *центральным*

*новообразованием* всего периода. В целом это период завершения детства. Я-концепция в процессе накопления подростком жизненного опыта становится более конкретной и реалистичной. Подросток проверяет ее «на практике», чтобы, сталкиваясь с жизненными трудностями, не разочаровываться понапрасну. Помочь подростку найти более зрелый и позитивный «образ Я» — непростая задача. Эту задачу необходимо решать, потому что Я-концепция влияет на психическое здоровье, межличностные отношения и социальную адаптацию, успехи в учебе и профессиональные стремления, определяет предпочтительные для подростка формы поведения [33, 49].

В подростковом возрасте ребенок начинает пересматривать свои взгляды на родителей. Они теряют в его глазах свой ореол, подросток начинает видеть их и слабые, и сильные стороны. Критике подвергаются и семейные ценности: подросток должен найти свои собственные обоснования для их сохранения. На смену моральному абсолютизму ребенка постепенно приходит более гибкое сознание подростка, воспринимающего собственные интересы так же серьезно, как и требования других. Чем человек становится старше, тем больше он стремится к равному партнерству в межличностных отношениях. Поэтому подростки отказываются от свойственного детям эгоизма и ожидания, что мгновенно и в одностороннем порядке будут удовлетворяться только их желания. Подростки становятся чрезвычайно чувствительны к неискренности и нечестности, они постоянно перепроверяют, насколько люди соответствуют тому, что они говорят, насколько реальные поступки следуют провозглашаемыми ценностями [48].

Следует отметить, что с возрастом социальное окружение расширяется: с конца дошкольного детства на развитие ребенка начинают оказывать влияние сверстники, а в подростковом и старшем школьном возрастах могут существенно воздействовать некоторые социальные группы — через средства массовой информации, организацию митингов, проповеди

в религиозных общинах и т.п. Вне социальной среды ребенок развиваться не может — не может стать полноценной личностью [50].

Чувство взрослости вызывает стремление подростков к самостоятельности, чем объясняется их чувствительность к оценке взрослых, обидчивость, острая реакция на попытки взрослых (действительные или кажущиеся) умалить их достоинство, принизить их взрослость. Они добиваются того, чтобы взрослые считались с их мыслями, чувствами, уважали их. Чувство взрослости проявляется и в стремлении подростков быть относительно независимыми от взрослых, в наличии собственных взглядов и суждений, в подражании внешнему облику и манере поведения взрослых. Отрицательные проявления чувства взрослости выражаются в том, что подростки склонны сопротивляться влиянию старших, часто не принимают их авторитета, игнорируют предъявляемые им требования, критически относятся к словам и поступкам родителей и учителей [21, 42].

Возраст полового созревания обычно обозначали как возраст, в котором совершаются две крупнейшие перемены в жизни подростка. Говорят, что это возраст открытия своего «я», оформления личности, с одной стороны, и возраст оформления мировоззрения – с другой. В каких бы сложных отношениях эти два момента ни стояли к основной перемене, совершающейся в подростковом возрасте, т. е. к процессам полового созревания, несомненно, что в области культурного развития они составляют центральные моменты, наиболее важные по значению из всего того, что характеризует этот возраст [19, 34].

Для подростков главной целью становится признание ребятами из компании, которая их привлекает. В группу принимают того, кто похож на других: оценивается манера одеваться и держаться, положение в классе, увлечения, умения и способности, социально-экономический статус, репутация и личностные качества. Тех, кто не соответствует этим параметрам, группа лишает своего внимания. Поэтому подростки считают

умение подстраиваться одним из важнейших условий популярности в группе. Одновременно с этим, для того чтобы добиться признания группы, необходимо быть в чем-то лучшим (положим, подросток вступил в какой-то «крутой» клуб или пришел в сверхмодной одежде). После того, как подросток вошел в группу, он включается в постоянное соревнование — кто «круче». Хорошо, если личные качества, черты характера, умение дружить, манера поведения являются важными факторами успеха среди группы сверстников. Возможна ситуация, когда в группе ценятся в первую очередь проявления рискованного асоциального поведения. В этом случае те нравственные ценности, на которые подросток опирался раньше, быстро отходят на задний план — над ними доминирует желание любыми путями быть признанным этой группой. У части подростков формируется так называемое *со-зависимое* поведение. Это один из способов, с помощью которого подростки стараются добиться внимания сверстников — культивировать в себе качества, которые вызывают восхищение и зависть других, и овладеть такими социальными навыками, которые способны гарантировать одобрение со стороны товарищей [33, 42].

Э. Шпрангер с полным основанием назвал переходный возраст возрастом вхождения в культуру. Когда говорят: подросток открывает свой внутренний мир с его возможностями, устанавливая его относительную независимость от внешней деятельности, — то, с точки зрения того, что нам известно о культурном развитии ребенка, это может быть обозначено как овладение внутренним миром. Недаром внешним коррелятом этого события является возникновение жизненного плана как известной системы приспособления, которая впервые осознается подростком. Возраст этот, таким образом, как бы венчает и завершает весь процесс культурного развития ребенка [19].

Некоторые современные авторы соотносят наличие или отсутствие подросткового кризиса с описанными М. Мид тремя стадиями развития культуры: постфигуративной, кофигуративной и префигуративной.

Постфигуративные культуры, культуры, в которых взрослые не могут вообразить себе никаких перемен и потому передают своим потомкам лишь чувство неизменной преемственности жизни, по современным данным, были характерны для человеческих сообществ в течение тысячелетий или же до начала цивилизации. Без письменных или других средств фиксации прошлого люди вынуждены были включать каждое изменение в свое сознание, хранить его в памяти и отработанных формах действий каждого поколения взрослых. Основные навыки и знания передавались ребенку так рано, так беспрекословно и так надежно – ибо взрослые выражали здесь свое чувство уверенности, что именно таков должен быть мир для него, раз он дитя их тела и души, их земли, их особой традиции, – что у ребенка не могло быть и тени сомнения в понимании своей собственной личности, своей судьбы. Только воздействие какого-нибудь внешнего потрясения (природной катастрофы или иноземного вторжения) могло, изменить все это. Общение с другими народами могло и не менять этого ощущения вневременности. Даже экстремальные условия вынужденных миграции, длительных плаваний к неизвестному либо же определенному месту по неизведанным морям, прибытия на необычный остров только подчеркивали это чувство преемственности [27].

В большинстве постфигуративных (дописьменных, традиционных) культур подросткового кризиса не наблюдается, что объясняется общностью жизни детей и взрослых, не требующей длительного переходного от детства к взрослости периода, отсутствием табуированных для детей тем. Немногочисленные случаи подросткового «бунта» в таких культурах – это не что иное как проявление характерной для данного племени, переходящей из поколения в поколение традиции: в таком-то возрасте юноши должны «взбунтоваться», чтобы с помощью определенного ритуала отобрать у взрослых власть [25].

Существенная черта постфигуративных культур – это постулат, находящий свое выражение в каждом деянии представителей старшего

поколения, постулат, гласящий, что их образ жизни, сколь много бы изменений в нем в действительности ни содержалось, неизменен и остается вечно одним и тем же. В прошлом, до современного увеличения продолжительности жизни, живые прадеды встречались крайне редко, а дедов было немного. Тех, кто дольше всех был живым свидетелем Событий в данной культуре, кто служил образцом для более молодых, тех, от малейшего звука или жеста которых зависело одобрение всего образа жизни, было мало, и они были крепки. Их острые глаза, крепкие члены, неустанный труд были свидетельством не только выживания их, но и выживания культуры, как таковой. Для того чтобы сохранить такую культуру, старики были нужны, и нужны не только для того, чтобы иногда вести группы людей на новые места в периоды голода, но и для того, чтобы служить законченным образцом жизни, как она есть. Когда конец жизни известен человеку наперед, когда заранее известны молитвы, которые будут прочитаны после смерти, жертвоприношения, которые будут сделаны, тот кусок земли, где будут покоиться его кости, тогда каждый соответственно своему возрасту, полу, интеллекту и темпераменту воплощает в себе всю культуру [27].

Кофигуративная культура – это культура, в которой преобладающей моделью поведения для людей, принадлежащих к данному обществу, оказывается поведение их современников. Описан ряд постфигуративных культур, в которых старшие по возрасту служат моделью поведения для молодых и где традиции предков сохраняются в их целостности вплоть до настоящего времени. Однако обществ, где кофигурация стала бы единственной формой передачи культуры, мало, и не известно ни одного, в котором бы только эта модель сохранялась на протяжении жизни нескольких поколений. В обществе, где единственной моделью передачи культуры стала кофигурация, и старые и молодые сочтут «естественным» отличие форм поведения у каждого следующего поколения по сравнению с предыдущим [27].

Для кофигуративной культуры характерно резкое различие мира детей и мира взрослых, закрытость и запретность для детей многих тем (без которых детство не мыслится), существенные различия в правах и обязанностях детей и взрослых. Все это приводит к тому, что переход от детства к взрослости приобретает напряженный, кризисный характер. Ребенок должен добиться того, чтобы его стали считать взрослым. И такой переход может быть достаточно длительным [25].

Во всех кофигуративных культурах старшие по возрасту по-прежнему господствуют в том смысле, что именно они определяют стиль кофигурации, устанавливают пределы ее проявления в поведении молодых. Имеются общества, в которых одобрение старших оказывается решающим в принятии новой формы поведения, т.е. молодые люди смотрят не на своих сверстников, а на старших как на последнюю инстанцию, от решения которой зависит судьба нововведения. Но в то же самое время там, где общепризнано, что представители некоторого поколения будут моделировать свое поведение по поведению своих современников (в особенности когда речь идет о подростковых группах сверстников) и что их поведение будет отличаться от поведения их родителей и дедов, каждый индивидуум, коль скоро ему удастся выразить новый стиль, становится в некоторой мере образцом для других представителей своего поколения [27].

В префигуративной культуре не только дети учатся у взрослых (как в постфигурации), не только дети и взрослые учатся у своих современников (как в кофигурации), но и взрослые вынуждены многому учиться у детей, что ведет к исчезновению труднопроходимой границы между детской и взрослой жизнью. Мощным фактором, способствующим размыванию этой границы, является сегодня принципиально новый способ передачи и получения информации, который выравнивает возможности 7-летнего ребенка и 70-летнего человека [25].

### 1.3. Физиологические особенности подростков 12-14 лет

Эффективность воспитания и обучения находится в тесной зависимости от того, в какой мере учитываются анатомо-физиологические особенности детей и подростков. Особого внимания заслуживают периоды развития, для которых характерна наибольшая восприимчивость к воздействиям тех или иных факторов, а также периоды повышенной чувствительности и пониженной сопротивляемости организма. Знание возрастных анатомо-физиологических особенностей необходимо при физическом воспитании, для определения эффективных методов обучения [1].

**Подростковый возраст (от 10 до 15 лет)** — остро протекающий переход от детства к взрослости, в котором переплетаются противоречивые тенденции. С одной стороны, для этого сложного периода показательны негативные проявления, дисгармоничность в строении личности, свертывание прежде установившейся системы интересов ребенка, протестующий характер его поведения по отношению к взрослым. С другой стороны, подростковый возраст отличается и множеством положительных факторов: возрастает самостоятельность ребенка, более разнообразными и содержательными становятся отношения с другими детьми, взрослыми, значительно расширяется сфера его деятельности и т.д. Главное, данный период отличается выходом ребенка на качественно новую социальную позицию, на которой формируется его сознательное отношение к себе как к члену общества [33, 41].

Следующий период – *подростковый* – называется также *периодом полового созревания*, или *пубертатным периодом*. Он продолжается у мальчиков с 13 до 16 лет, у девочек – с 12 до 15 лет. В это время наблюдается дальнейшее увеличение всех размеров тела – пубертатный скачок. Наибольшие прибавки в длине тела у девочек происходят между 11 и 12 годами, по массе тела – между 12 и 13 годами. У мальчиков прибавка в

длине наблюдается между 13 и 14 годами, а прибавка в массе тела – между 14 и 15 годами. Особенно велика скорость роста длины тела у мальчиков, в результате чего в 13,5-14 лет они обгоняют девочек по длине тела. В связи с повышением активности гипоталамо-гипофизарной системы формируются вторичные половые признаки. У девочек продолжается развитие молочных желез, наблюдается рост волос на лобке и в подмышечных впадинах. Наиболее четким показателем полового созревания женского организма является первая менструация. В подростковый период происходит интенсивное половое созревание мальчиков. К 13 годам у них происходит изменение (мутация) голоса и появляются волосы на лобке, а в 14 лет появляются волосы в подмышечных впадинах. В 14-15 лет у мальчиков появляются первые поллюции (непроизвольные извержения спермы). У мальчиков, по сравнению с девочками, более продолжителен пубертатный период и сильнее выражен пубертатный скачок роста [1, 14].

Самым важным фактором физического развития в подростковом возрасте является половое созревание. Оно начинается у мальчиков в 12 – 13 лет, у девочек – в 11 – 12 лет. Большинство мальчиков созревают в половом отношении к 15 годам, а девочки – к 13 – 14 годам [21].

В средней стадии полового созревания у многих мальчиков наблюдается значительное увеличение грудных желез по женскому типу, которое обычно исчезает примерно через год. У некоторых мальчиков озабоченность вызывают недостаточные, по их мнению, размеры половых органов. Девочки-подростки остро переживают недостатки кожи (прыщи, угри), некоторые склонны преувеличивать свою полноту, прибегая ради похудения к вредным диетам. Если мальчики мечтают увеличить свой рост, то некоторые девочки были бы рады его уменьшить. Если мальчиков смущает отсутствие волос на теле, то у девочек, наоборот, оволосение может вызвать панику [21, 22].

Несмотря на то что организм к 13 – 15 годам становится половозрелым, это еще не говорит о физической, и тем более о духовной, социальной зрелости в данном возрасте [21].

#### **1.4. Понятие об эмоциях, мозговые механизмы эмоций и их функции**

Большинство исследователей рассматривает **эмоцию** как *сложный психофизиологический феномен*, который можно связать с: 1) переживаемым и/или осознаваемым чувством (состоянием) – *феноменология эмоций*; 2) *висцеральными процессами*, сопровождающими эмоции; 3) *выразительными характеристиками эмоций* (экспрессия лица, интонация, жесты и позы) [23].

Понимание сущности всякого психического процесса невозможно без знания мозговых механизмов, поэтому в психофизиологии эмоций необходимо выделить еще один важный аспект – **центральные нейронные механизмы эмоций**. При рассмотрении нейронных механизмов исследователи обращают основное внимание на устройство нейронной сети, связанной с тем или иным психическим процессом, и на функционирование этой сети, которое выражается в электрической активности отдельных нервных клеток. Функционирование нервной сети невозможно без связей между нейронами, которые осуществляются через синапсы, где главную роль выполняют специальные химические соединения. Медиаторы участвуют в работе всех нервных сетей мозга, включая нейронные сети, связанные с эмоциями. Поэтому в современной психофизиологии эмоций выделяют еще один аспект – **нейрохимические механизмы эмоций** [23].

Эмоциональные процессы обеспечивают избирательное отношение человека к различным аспектам действительности. Психологическая функция эмоций заключается в оценке явлений окружающей действительности и результатов поведения индивида. Эта оценка внутренне

проявляется в форме эмоционального переживания, а внешне — в эмоциональной экспрессии. В основе эмоций лежат физиологические процессы активации различных кортикальных и вегетативных систем, но исследования показали, что физиологическое возбуждение — это необходимое, но недостаточное условие для возникновения специфических эмоций. В эмоции проявляется оценка индивидом возможностей для удовлетворения своих потребностей (не только в данной ситуации, но и в перспективе), поэтому эмоциональные процессы тесно связаны с мотивационными. Для возникновения эмоции как определенного психологического процесса необходима не только мотивация, сопровождающая мотивационное напряжение, но и когнитивная интерпретация ситуации как благоприятной или неблагоприятной для достижения цели [38].

Эмоциональные состояния разделяются на два класса: **собственноэмоции** и **эмоциональные чувства**. Эмоционально окрашенные чувства (голод, жажда, любопытство, любовь, ненависть, привязанность и т. п.) характеризуются жесткой связью с биологической, социальной или культурной (у человека) потребностью и комплексом эмоций, переживаемых в процессе ее формирования и удовлетворения. Например, любопытство может сопровождаться эмоциями страха, тревоги, удивления или удовольствия. Длительность и эмоциональный состав эмоционального чувства определяются процессами формирования и удовлетворения потребностей. В свою очередь, собственно эмоции также делятся на два класса: **врожденные** (или **фундаментальные, базисные**) и **приобретенные** в индивидуальном, социальном или культурном опыте [23].

Исследователи, отвечая на вопрос о том, какую роль играют эмоции в жизнедеятельности живых существ, выделяют несколько регуляторных

функций эмоций: отражательную (оценочную), побуждающую, подкрепляющую, переключательную, коммуникативную [24].

*Отражательная функция* эмоций выражается в обобщенной оценке событий. Эмоции охватывают весь организм и представляют почти мгновенную и интегральную оценку поведения в целом, что позволяет определить полезность и вредность воздействующих на человека факторов еще до того, как будет определена локализация вредного воздействия. Примером может служить поведение человека, получившего травму конечности. Ориентируясь на боль, он немедленно находит такое положение, которое уменьшает болевые ощущения [24].

Эмоция как особое внутреннее состояние и субъективное переживание выполняет функцию оценки обстоятельств ситуации на основе возникшей потребности и интуитивного представления о возможностях ее удовлетворения. Эмоциональная оценка отличается от осознанных когнитивных оценочных операций ума, она выполняется на чувственном уровне. В самом деле, мы никогда не оцениваем истинную пищевую потребность в количестве белков, жиров, углеводов, витаминов, солей и т.д. Возникновения чувства голода уже достаточно [24].

Оценочная, или отражательная, функция эмоции непосредственно связана с ее *побуждающей функцией*. Согласно Оксфордскому словарю английского языка, слово «эмоция» произошло от французского глагола «*mouvoir*», означающего «приводить в движение». Его начали употреблять в XVII в., говоря о чувствах (радость, желание, боль и т.д.) в отличие от мыслей. С.Л. Рубинштейн отмечал, что эмоция уже в себе самой включает влечение, желание, стремление, направленное к предмету или от него. Эмоция выявляет зону поиска, где будет найдено решение задачи, удовлетворение потребности. Эмоциональное переживание содержит образ предмета удовлетворения потребности и свое пристрастное отношение к нему, что и побуждает человека к действию. Два класса эмоций – ведущие и ситуативные, или производные (Виллюнас В.К., 1986), – несут функцию

побуждения. *Ведущее эмоциональное переживание*, направленное на предмет – цель поведения, удовлетворяющего потребность, инициирует само адаптивное поведение [24].

*Ситуативные эмоциональные переживания*, возникающие в результате оценок результатов отдельных этапов поведения, также побуждают субъект действовать в прежнем направлении или менять тактику поведения и само поведение, средства достижения цели. Анализируя ситуативные эмоции у человека, В.К. Вилюнас (1986) выделяет *класс эмоций успеха – неуспеха* с тремя подгруппами: 1) констатируемый успех – неуспех; 2) предвосхищающий успех – неуспех; 3) обобщенный успех – неуспех. Эмоции, констатирующие успех – неуспех, отвечают за смену проб в поведении, обобщенная эмоция успеха – неуспеха возникает в результате оценки деятельности в целом. Предвосхищающие эмоции успеха – неуспеха формируются на основе констатирующих в результате ассоциации их с деталями ситуации. При повторном столкновении с ситуацией эти эмоции позволяют предвосхищать, предвидеть события и побуждают субъекта действовать в определенном направлении [24].

*Предвосхищающие эмоции* успешно изучались в составе мыслительной деятельности при решении творческих задач (шахматных). Эмоции предвосхищения связаны с появлением переживания догадки, идеи решения, которая еще не вербализована. П.В. Симонов (1987) выделяет у эмоций *подкрепляющую функцию*. Известно, что эмоции принимают самое непосредственное участие в процессах обучения и памяти. Значимые события, вызывающие эмоциональные реакции, быстрее и надолго запечатлеваются в памяти. Так, у сытой кошки нельзя выработать условные пищевые рефлексы. Для успешного обучения необходимо наличие мотивационного возбуждения, в данном случае отражающегося в чувстве голода. Однако соединения индифферентного раздражителя с голодовым возбуждением еще недостаточно для выработки условных пищевых рефлексов. Требуется третий компонент – воздействие фактора, способного

удовлетворить существующую потребность, т.е. пищи. В опытах Т.Н. Ониани, который сочетал внешний стимул с электрическим раздражением лимбических структур мозга, вызывающим у сытой кошки потребность в еде, удалось выработать только условную реакцию избегания и страха. А условные пищедобывательные рефлексы не формировались. Главная причина в том, что электрическая стимуляция лимбической структуры, использованная в качестве подкрепления, не содержала награды – удовлетворения потребности [24].

Не удается также выработать условно рефлекторный поиск пищи, если сочетать индифферентные обстановочные сигналы с состоянием, вызываемым пищевой депривацией. У такого животного на обстановку эксперимента вырабатывается не поисковое пищевое поведение, а реакция страха и избегания, т.е. индифферентный стимул связывается с реакцией избегания, которой животное реагирует на ситуацию длительного голодания, так как эта реакция уменьшает страх. Таким образом, реальным подкреплением для выработки условного рефлекса (классического и инструментального) является *награда*. Наградой голодному животному может быть пища. Само болевое раздражение не является наградой, ее дает лишь освобождение, избегание наказания. Получение награды ассоциируется с возникновением положительных эмоций. Поэтому «только интеграция голодового возбуждения с возбуждением от фактора, способного удовлетворить данную потребность, т.е. механизм, генерирующий положительную эмоцию, обеспечивает выработку условного рефлекса» (Симонов П.В., 1987. С. 79) [24].

*Переключательная функция* эмоций состоит в том, что они часто побуждают человека к изменению своего поведения. В естественных условиях поведение человека и животных определяется многими потребностями разного уровня. Их взаимодействие выражается в конкуренции мотивов, которые проявляются в эмоциональных переживаниях. Оценки через эмоциональные переживания обладают

побуждающей силой и могут определять выбор поведения. Как было показано ранее на примере интеллектуальных эмоций, «эмоциональное предчувствие решения задачи» побуждает к завершению действий в выбранной зоне поиска, а «предчувствие противоречия» – к изменению этой зоны. По существу, эмоции успеха – неуспеха обладают способностью побуждать человека к переключению от одних действий к другим. Переключательная функция эмоций наиболее ярко обнаруживается в экстремальных ситуациях, когда возникает борьба между естественным для человека инстинктом самосохранения и социальной потребностью следовать определенной этической норме. Конфликт потребностей переживается в форме борьбы между страхом и чувством долга, страхом и стыдом. Исход зависит от силы побуждений, от личностных установок субъекта [24].

Важной функцией эмоций является *коммуникативная функция*. Мимика, жесты, позы, выразительные вздохи, изменение интонации являются «языком человеческих чувств» и позволяют человеку передавать свои переживания другим людям, информировать их о своем отношении к явлениям, объектам и т.д. [24].

Согласно Ч. Дарвину полярные эмоции выражаются противоположными движениями. Современные исследователи согласны с Ч. Дарвином в том, что экспрессивные движения и особенно мимика выполняют важную адаптивную функцию. В ходе эволюции мимические сигналы развились в систему, позволяющую передавать информацию о состоянии и «намерениях» индивида. Так, выражение испуга сигнализирует об опасности и о намерении индивида спастись бегством, тогда как эмоция гнева воспринимается как выражение намерения вступить в борьбу. С помощью «языка чувств» регулируются социальные отношения у животных. Например, сигналы угрозы, исходящие от вожака, повышают бдительность или вызывают поведение «подчинения» у других особей [24].

Существуют генетически заданные универсальные комплексы поведенческих реакций, с помощью которых выражаются основные фундаментальные эмоции [24].

### **1.5. Темперамент, характер, типы личности**

Признание действия основной «клеточкой», или «ячейкой», психологии означает, что в действии психологический анализ может вскрыть зачатки всех элементов психологии. В самом деле, всякое действие исходит из тех или иных побуждений, в силу которых оно совершается. Психологический анализ действия, т. е. анализ психологической стороны действия, таким образом, с внутренней необходимостью приводит к анализу побуждений, из которых оно исходит. Побуждение к деятельности лежит первично в какой-то потребности, испытываемой субъектом, совершающим действие, в интересах, в многообразных проявлениях направленности человека. Поэтому психологический анализ действий человека неизбежно переходит в анализ направленности действующего индивида [32].

В действиях и поступках проявляется характер человека (выражающийся в направленности его действий и поступков), его темперамент (сказывающийся в импульсивности, в силе и скорости действий) и его способности (обуславливающие совершенство исполнения). Таким образом, анализ действия вскрывает его мотивы, выявляет направленность, темперамент и характер, способности личности, — словом, все её свойства, все стороны её психического облика [32].

Темперамент — «характеристика индивида со стороны динамических особенностей его психической деятельности, т. е. темпа, ритма, интенсивности отдельных психических процессов и состояний. В структуре темперамента можно выделить три главных компонента: общую активность индивида, его двигательные проявления и эмоциональность» [29].

Темперамент — постоянные и устойчивые, индивидуально-неповторимые природные свойства личности, определяющие динамику психической деятельности независимо от ее содержания. Сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик — основные типы темперамента. Каковы же признаки последнего? К ним следует отнести: сенситивность, реактивность, активность, темп протекания реакций, эмоциональную возбудимость, пластичность (ригидность, экстраверсию), интроверсию [31].

В процессе развития характера годы раннего детства играют существенную роль. Именно в эти годы закладываются первые основы характера, и потому необходимо уделять влиянию, которое воспитание в эти ранние годы оказывает на формирование характера ребёнка, большее внимание, чем это обычно делается. Однако в корне всё же ошибочна точка зрения тех психологов, которые (как З. Фрейд и А. Адлер) считают, что в раннем детстве характер человека будто бы окончательно фиксируется. Это ошибочная точка зрения на развитие характера, которая, не утверждая его врождённости, практически приводит к такому же почти ограничению возможностей воспитательного воздействия на формирование характера, как и теория врождённости характера. Она связана с неправильным в корне пониманием роли сознания в формировании характера. Признание роли сознания, моментов идейного порядка, и роли мировоззрения или идеологии в формировании характера с необходимостью приводит в генетическом плане к признанию роли не только младших, но и старших возрастов, как периода сознательной, организованной работы над характером [32, 41].

Реакция вовне характерна для экстравертного, подобно тому как реакция вовнутрь — для интровертного типа. Экстравертный не имеет особых затруднений в проявлении своей личности; он почти непроизвольно заставляет считаться со своим присутствием, потому что он всей своей природой стремится к тому, чтобы перенести себя на объект. Он легко расходует себя во внешней среде, и притом по необходимости в форме доступной и поэтому приемлемой для окружающих. Обыкновенно форма

бывает приятна, но если даже она и не приятна, то во всяком случае понятна. Ибо в самую суть быстрого реагирования и проявления вовне входит то, что на объект переносится не только ценное, но и *не* ценное, не только привлекательные, но и отталкивающие мысли и аффекты. Вследствие быстрого проявления и перенесения содержания оказываются мало переработанными и поэтому легко понятными; уже благодаря чисто временному нанизыванию непосредственных выражений, развертывается постепенный ряд образов, ясно показывающих публике пройденную дорогу и тот способ, каким исследователь достигает своего результата [36].

Напротив, интроверт, который сначала реагирует только вовнутрь, по общему правилу не выявляет своих реакций наружу (за исключением аффективных взрывов!). Он замалчивает свои реакции, которые, однако, могут быть столь же быстры, как и у экстраверта. Поэтому они не проявляются наружу, и потому интроверт легко производит впечатление медлительности. Так как непосредственная реакция всегда имеет сильную личную окрашенность, то экстраверт и не может иначе, как предоставлять своей личности проявляться. Напротив, интроверт скрывает свою личность, замалчивая свои непосредственные реакции. Он стремится не к эмпатии, не к перенесению своих содержаний на объект, а к абстрагированию от объекта. Поэтому он предпочитает вместо того, чтобы непосредственно проявлять свои реакции вовне, долго перерабатывать их внутри, с тем чтобы потом выступить с готовым результатом. Он стремится к тому, чтобы по возможности освободить свой результат от всего личного и представить его ясно отличенным от всякого личного отношения. Поэтому его содержания вступают во внешний мир в возможно абстрагированной и обезличенной форме как результаты долгой внутренней работы. Но именно вследствие этого они становятся труднопонятными, потому что публика не имеет никакого понятия о тех предварительных ступенях и о том способе, при помощи которого исследователь достиг своих результатов. Но у публики нет и личного отношения, потому что интроверт умалчивает о себе и тем

скрывает от нее свою личность. А между тем именно личные отношения очень часто дают возможность понимания там, где интеллектуальное постижение оказывается несостоятельным. Это обстоятельство всегда следует заботливо иметь в виду, когда приходится судить о развитии интроверта. Обычно люди плохо осведомлены относительно интроверта, ибо его нельзя видеть. Так как он не может непосредственно реагировать вовне, то и личность его не обнаруживается. Поэтому его жизнь всегда дает публике простор для фантастических толкований и проекций, если он вообще когда-нибудь, например, благодаря своим трудам, становится предметом общего, интереса [36].

Факт принадлежности к человеческому роду фиксируется в понятии индивид. Индивидом мы можем назвать и взрослого, нормального человека, и новорожденного, и идиота, не способного усвоить язык и простейшие навыки. Однако только первый из них является личностью, т. е. социальным существом, включенным в общественные отношения и являющимся деятелем общественного развития [40].

Появляясь на свет как индивид, человек становится личностью, и этот процесс имеет исторический характер. Еще в раннем детстве индивид включается в определенную исторически сложившуюся систему общественных отношений, которую он застает уже готовой. Дальнейшее развитие человека внутри социальной группы создает такое переплетение отношений, которое формирует его как личность [40].

Одна из наиболее характерных сторон личности - ее индивидуальность, под которой понимается неповторимое сочетание психологических особенностей человека. Сюда относятся характер, темперамент, особенности протекания психических процессов, совокупность преобладающих чувств и мотивов деятельности, сформировавшиеся способности. Нет двух людей с одинаковым сочетанием указанных психологических особенностей - личность человека неповторима в своей индивидуальности. Это обстоятельство во многом объясняет, к

примеру, горечь утраты близкого человека, вместе с которым из нашей жизни навсегда уходит сложный ансамбль человеческих качеств и черт, невозстановимый и неповторимый в других людях. Вот почему личность – это прежде всего живой конкретный человек со своими достоинствами и недостатками, со своими сильными и слабыми сторонами, порожденными его активным участием в жизни общества, воспитанием и обучением [40].

Как личность человек формируется в социальной системе путем целенаправленного, продуманного педагогического воспитания. Личность определяется мерой присвоения общественного опыта, с одной стороны, и мерой посильного вклада в сокровищницу материальных и духовных ценностей общества – с другой. Чтобы стать личностью, человек должен в деятельности и на практике проявить, раскрыть свои внутренние свойства и качества, заложенные природой и сформированные в нем жизнью и воспитанием. Личность формируется и развивается в процессе активного взаимодействия подростка с окружающим миром благодаря его деятельности. Выявить причины этой активности, ее психологические формы и проявления означает охарактеризовать личность со стороны ее направленности и жизненно важных отношений [39, 45].

Процесс усвоения личностью социального опыта осуществляется через посредство внутреннего мира личности, в котором выражается отношение человека к тому, что он делает и что делается с ним. Активность проявляется в характерных для личности мотивах поведения, установках и способах действия. Одна из наиболее характерных сторон личности человека – ее индивидуальность, под которой понимается неповторимое сочетание психологических особенностей личности. Вот почему личность – это прежде всего живой, конкретный человек со своими достоинствами, недостатками и качествами, со своими сильными и слабыми сторонами, порожденными его активным участием в жизни общества, воспитанием, обучением и развитием. Формирование и развитие личности, по мнению педагогов и психологов, происходит именно в подростковом возрасте, и

следует заметить, что подросток и подростково-детские объединения являются важнейшей педагогической проблемой современности [39].

\* \* \*

### **Заключение по первой главе**

Процесс перехода человечества к новой социально-экономической формации, которую ученые называют и информационным обществом, и информационной цивилизацией, и информационной эпохой, а также обществом знания носит глобальный характер, поскольку затрагивает все страны и все сферы человеческой деятельности, является магистральным направлением развития цивилизации. Мир вступил в новую стадию своего развития, при этом, как и всегда, крайне неравномерно и противоречиво [10].

Исследователи, работы которых можно во множестве найти в интернете, отмечают целый ряд особенностей представителей «цифрового поколения»:

– дети чуть ли не с момента рождения общаются с внешним миром преимущественно через экраны мобильных телефонов и дисплеи компьютеров;

– им трудно заводить друзей в реальном мире; виртуальное общение преобладает над личным; дети быстро вступают в «онлайновый» контакт, однако реальные дружеские связи для них затруднены;

– при виртуальном общении визуальный язык заменяет привычный для предыдущего поколения обычный текст;

– каждый день дети и подростки, теперь уже и студенты, успевают просмотреть множество экранов, поэтому у них растет скорость восприятия информации, однако они с трудом удерживают внимание на одном предмете;

– для них гораздо привычнее читать короткие новости, чем какую-нибудь статью; образ их мыслей отличается фрагментарностью, а суждения – поверхностностью;

– авторитет родителей уменьшается в пользу всезнающего интернета, увеличивается психологическая дистанция между ребенком и взрослым, а вместе с этим страдает процесс передачи опыта от родителей к детям. Недостаток позитивных эмоциональных контактов в семье и избыток информации приводят к нарушениям развития нервной системы: дети легко возбудимы, впечатлительны, непоседливы, менее послушны;

– многие подростки зачастую плохо ориентируются даже в собственном городе, хотя быстро найдут нужное место на своем мобильнике;

– растет число детей «поколения Z», страдающих от избыточного веса;

– у них размыты социальные и гендерные ориентации, возникают проблемы самоидентификации, зыбкими становятся понятия брака и семьи;

– отсутствует реальный жизненный опыт, дети не могут решать даже небольшие проблемы, они вырастают чувствительными и пессимистическими, немногие смогут добиться независимости собственными усилиями;

– Z – поколению присуще «витание в фантазиях», им с трудом удастся отделить черты виртуальных героев от реальных; основная причина оторванности от реальности – навязчивая массовая культура;

– почти всю информацию дети «поколения Z» получают из сети, что придает им уверенности в своих взглядах, которые далеко не всегда правильны;

– дети этого поколения ориентированы на потребление и более индивидуалистичны, чем дети предыдущего поколения; они нетерпеливы и сосредоточены в основном на краткосрочных целях, при этом менее амбициозны [13].

Проблема кризиса подросткового возраста – одна из центральных и острых дискуссионных проблем современной психологии. Некоторые авторы склонны рассматривать весь период отрочества как критический. Другие выделяют относительно кратковременные кризисные интервалы. Чаще всего в этом случае речь идет о кризисе 13 лет и кризисе 17 лет. Третьи считают кризис случайным явлением, характеризующим скорее индивидуальную историю жизни человека, чем возрастную закономерность [25].

Следует особо отметить, что в подростковом возрасте процесс формирования личности не завершается. Весь этот период представляет собой значительную перестройку ранее сложившихся психологических структур и возникновение новых, которые с этого момента лишь начинают дальнейший путь своего развития. Однако здесь ведущими будут уже не возрастные закономерности, а закономерности, связанные с индивидуальным формированием психики человека [15].

В течение этого (кризисного) периода ломаются и перестраиваются все прежние отношения ребенка к миру и к самому себе (первая фаза подросткового возраста – 12-15 лет) и развиваются процессы самосознания и самоопределения, приводящие в конечном счете к той жизненной позиции, с которой школьник начинает свою самостоятельную жизнь (вторая фаза подросткового возраста – 15-17 лет; ее часто называют периодом ранней юности) [15].

В жизнь ребенка вступает в эту пору новый мощный фактор в виде полового созревания, полового инстинкта. Прежнее устойчивое равновесие, сложившееся в эпоху первого школьного возраста, оказывается нарушенным; новое равновесие еще не найдено. Это нарушенное равновесие и поиски нового и составляют основу кризиса, переживаемого ребенком в этом возрасте. Однако, что представляет собой этот кризис? Ответ на этот вопрос до сих пор не установлен еще наукой с окончательной

точностью. Одни видят природу этого кризиса в астеничности, ослабленности конституции и поведения ребенка, возникающей в этот критический период. Другие, напротив, полагают, что в основе кризиса лежит мощный подъем жизнедеятельности, захватывающей все стороны развития ребенка, и что самая критичность этого возраста является только следствием этого творческого подъема. Мы знаем, что в этом возрасте подросток усиленно растет, быстрым темпом приближаясь по размерам и строению своего тела к взрослому. Этот же общий подъем сказывается и на поведении, и на внутренней жизни подростка [18].

Эффективность воспитания и обучения находится в тесной зависимости от того, в какой мере учитываются анатомо-физиологические особенности детей и подростков. Особого внимания заслуживают периоды развития, для которых характерна наибольшая восприимчивость к воздействиям тех или иных факторов, а также периоды повышенной чувствительности и пониженной сопротивляемости организма. Знание возрастных анатомо-физиологических особенностей необходимо при физическом воспитании, для определения эффективных методов обучения [1].

Подростковый возраст (от 10 до 15 лет) — остро протекающий переход от детства к взрослости, в котором переплетаются противоречивые тенденции. С одной стороны, для этого сложного периода показательны негативные проявления, дисгармоничность в строении личности, свертывание прежде установившейся системы интересов ребенка, протестующий характер его поведения по отношению к взрослым. С другой стороны, подростковый возраст отличается и множеством положительных факторов: возрастает самостоятельность ребенка, более разнообразными и содержательными становятся отношения с другими детьми, взрослыми, значительно расширяется сфера его деятельности и т.д. Главное, данный период отличается выходом ребенка на качественно новую социальную

позицию, на которой формируется его сознательное отношение к себе как к члену общества [33].

Несмотря на то что организм к 13 – 15 годам становится половозрелым, это еще не говорит о физической, и тем более о духовной, социальной зрелости в данном возрасте [21].

Большинство исследователей рассматривает эмоцию как сложный психофизиологический феномен, который можно связать с: 1) переживаемым и/или осознаваемым чувством (состоянием) – феноменология эмоций; 2) висцеральными процессами, сопровождающими эмоции; 3) выразительными характеристиками эмоций (экспрессия лица, интонация, жесты и позы) [23].

Понимание сущности всякого психического процесса невозможно без знания мозговых механизмов, поэтому в психофизиологии эмоций необходимо выделить еще один важный аспект – центральные нейронные механизмы эмоций. При рассмотрении нейронных механизмов исследователи обращают основное внимание на устройство нейронной сети, связанной с тем или иным психическим процессом, и на функционирование этой сети, которое выражается в электрической активности отдельных нервных клеток. Функционирование нервной сети невозможно без связей между нейронами, которые осуществляются через синапсы, где главную роль выполняют специальные химические соединения. Медиаторы участвуют в работе всех нервных сетей мозга, включая нейронные сети, связанные с эмоциями. Поэтому в современной психофизиологии эмоций выделяют еще один аспект – нейрохимические механизмы эмоций [23].

Эмоциональные процессы обеспечивают избирательное отношение человека к различным аспектам действительности. Психологическая функция эмоций заключается в оценке явлений окружающей действительности и результатов поведения индивида. Эта оценка внутренне проявляется в форме эмоционального переживания, а внешне — в эмоциональной экспрессии. В основе эмоций лежат физиологические

процессы активации различных кортикальных и вегетативных систем, но исследования показали, что физиологическое возбуждение — это необходимое, но недостаточное условие для возникновения специфических эмоций. В эмоции проявляется оценка индивидом возможностей для удовлетворения своих потребностей (не только в данной ситуации, но и в перспективе), поэтому эмоциональные процессы тесно связаны с мотивационными. Для возникновения эмоции как определенного психологического процесса необходима не только мотивация, сопровождающая мотивационное напряжение, но и когнитивная интерпретация ситуации как благоприятной или неблагоприятной для достижения цели [38].

Появляясь на свет как индивид, человек становится личностью, и этот процесс имеет исторический характер. Еще в раннем детстве индивид включается в определенную исторически сложившуюся систему общественных отношений, которую он застает уже готовой. Дальнейшее развитие человека внутри социальной группы создает такое переплетение отношений, которое формирует его как личность [40].

Одна из наиболее характерных сторон личности - ее индивидуальность, под которой понимается неповторимое сочетание психологических особенностей человека. Сюда относятся характер, темперамент, особенности протекания психических процессов, совокупность преобладающих чувств и мотивов деятельности, сформировавшиеся способности. Нет двух людей с одинаковым сочетанием указанных психологических особенностей - личность человека неповторима в своей индивидуальности. Это обстоятельство во многом объясняет, к примеру, горечь утраты близкого человека, вместе с которым из нашей жизни невосвратно уходит сложный ансамбль человеческих качеств и черт, невосстановимый и неповторимый в других людях. Вот почему личность - это прежде всего живой конкретный человек со своими достоинствами и

недостатками, со своими сильными и слабыми сторонами, порожденными его активным участием в жизни общества, воспитанием и обучением [40].

Как личность человек формируется в социальной системе путем целенаправленного, продуманного педагогического воспитания. Личность определяется мерой присвоения общественного опыта, с одной стороны, и мерой посильного вклада в сокровищницу материальных и духовных ценностей общества – с другой. Чтобы стать личностью, человек должен в деятельности и на практике проявить, раскрыть свои внутренние свойства и качества, заложенные природой и сформированные в нем жизнью и воспитанием. Личность формируется и развивается в процессе активного взаимодействия подростка с окружающим миром благодаря его деятельности. Выявить причины этой активности, ее психологические формы и проявления означает охарактеризовать личность со стороны ее направленности и жизненно важных отношений [39].

## **Глава 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ**

### **2.1. Организация исследований**

**1 этап** – на этом нашей работы нами осуществлялся сбор и анализ литературных источников по теме «Педагогические приемы построения речевых коммуникаций с детьми 12-14 лет». За период обучения нами было собрано и проанализировано 50 литературных источников.

**2 этап** – в период с 20 мая по 26 мая в г. Железногорске было проведено анкетирование, в котором приняли участие 75% школьные учителя и 25% педагоги дополнительного образования. Цель анкетирования: выявление особенностей взаимодействия педагогов с современным поколением подростков.

**3 этап** – на данном этапе нашей работы нами было проведено педагогическое наблюдение, которое проходило с 6 декабря по 19 декабря на базе Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования "Центр "ПАТРИОТ"" в г. Железногорске. В наблюдении участвовали педагоги дополнительного образования по трем видам боевых искусств: каратэ, кендо и кудо. У групп, занимающихся каратэ, прошло под наблюдением 24 занятия, у группы, занимающихся кендо, 6 занятий, и у группы по кудо так же 6 занятий, итого 36 учебных занятия. Педагогическое наблюдение было направлено на выявления особенностей вербального и невербального поведения педагогов при взаимодействии с современным поколением подростков.

**4 этап** – проведение педагогического эксперимента. В период с апреля по май 2020 года нами был проведен эксперимент, который проходил в форме дистанционного обучения с помощью сервиса «Viber» на базе МКОУ «Патриот» в г. Железногорск по каратэ в течение четырех недель. В эксперименте приняли участие двадцать спортсменов учебно-тренировочной группы четвертого года обучения.

**5 этап** – на заключительном этапе нашей работы нами осуществлялась статистическая обработка результатов, установление достоверности полученных результатов. Выявление эффективности наших экспериментальных исследований.

## **2.2. Методы исследований**

**Анализ литературных источников** – этот метод использовался нами для исследования основных вопросов связанных с особенностями технической и физической подготовки каратистов. В результате проведения анализа литературных источников нами были исследованы следующие вопросы: «Психологические особенности поколения Z», «Психологические особенности подросткового возраста», «Физиологические особенности подростков 12-14 лет», «Понятие о эмоциях, мозговые механизмы эмоций и их функции», «Темперамент, характер, типы личности».

**Анкетирование** – техническое средство конкретного социального исследования, составление, распространение и изучение анкет. Анкетирование проводилось нами с целью выявления особенностей взаимодействия педагогов с современным поколением подростков.

**Педагогическое наблюдение** – метод, с помощью которого осуществляется целенаправленное восприятие какого-либо педагогического явления для получения конкретных фактических данных. Оно носит созерцательный, пассивный характер, не влияет на изучаемые процессы, не изменяет условий, в которых они протекают, влияет на изучаемые процессы, не изменяет условий, в которых они протекают, и отличается от бытового наблюдения конкретностью объекта наблюдения, наличием специальных приемов регистрации наблюдаемых явлений и фактов.

Наше педагогическое наблюдение было направлено на выявления особенностей вербального и невербального поведения педагогов при взаимодействии с современным поколением подростков. В ходе проведения

педагогического наблюдения мы отслеживали вербальные и невербальные средства общения, используемые педагогами дополнительного образования при взаимодействии с подростками 12-14 лет.

**Педагогический эксперимент** – слово «эксперимент» (от лат. *experimentum* – «проба», «опыт», «испытание»). Существует множество определений понятия «педагогический эксперимент». Суть педагогического эксперимента, проведенного нами, заключалась в том, что была изменена форма проведения занятий экспериментальных групп.

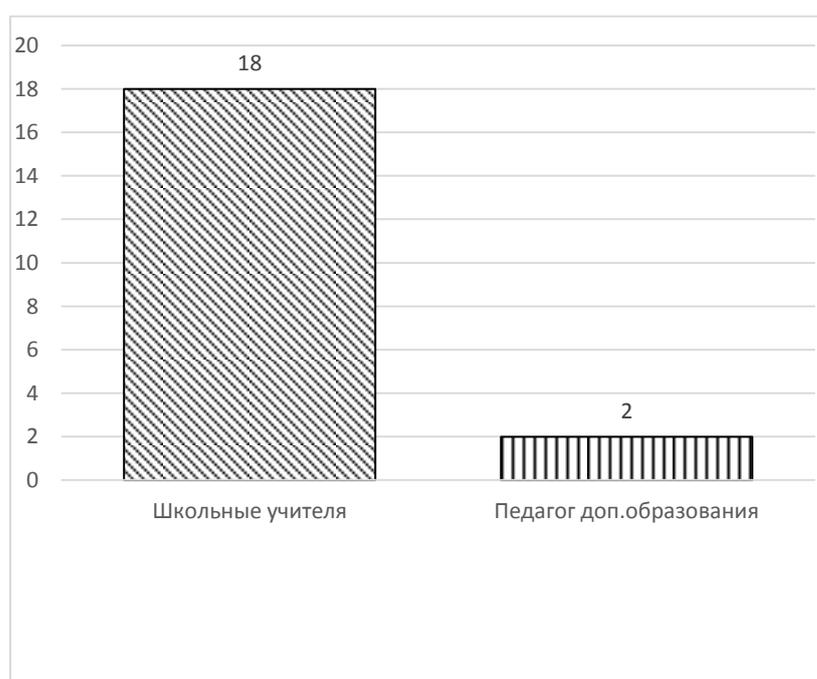
**Статистическая обработка результатов** – обработка полученных данных в ходе исследований при помощи методов математической статистики. Нами проводились вычисления достоверности, разности средних значений по  $t$  – критерию Стьюдента.

### Глава 3. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ПОСТРОЕНИЯ КОММУНИКАЦИЙ ПЕДАГОГА С ДЕТЬМИ 12-14 ЛЕТ В РАМКАХ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

#### 3.1. Выявление особенностей взаимодействия педагогов с современным поколением подростков (на основе анкетирования)

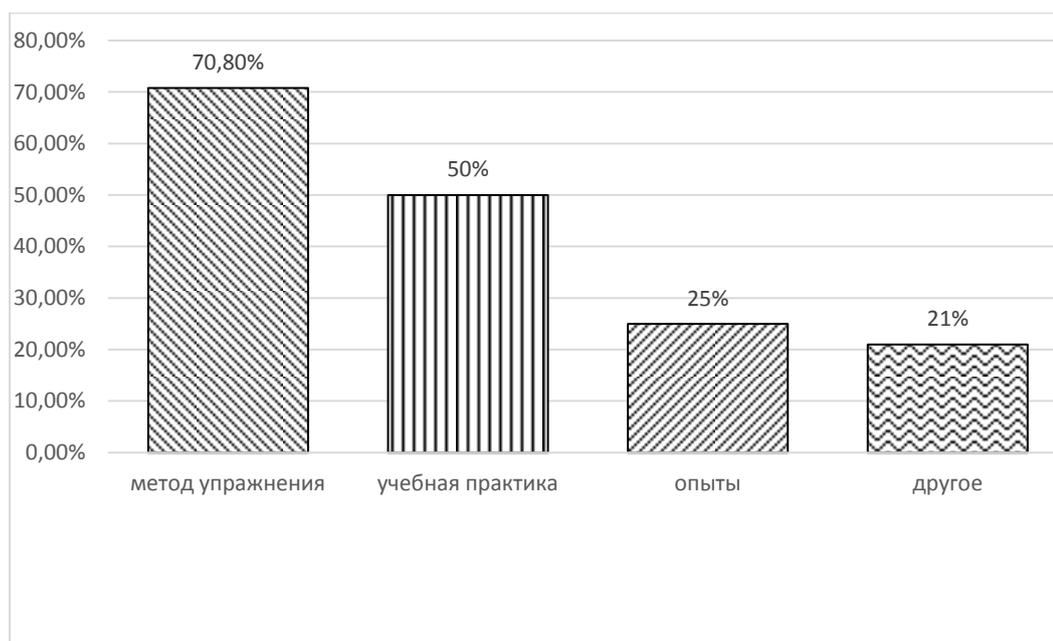
В период с 20 мая по 26 мая в г. Железногорске было проведено анкетирование, в котором приняли участие 75% школьные учителя и 25% педагоги дополнительного образования (рис.2).

Цель анкетирования: выявление особенностей взаимодействия педагогов с современным поколением подростков.



**Рисунок 2** – Состав опрошенных респондентов

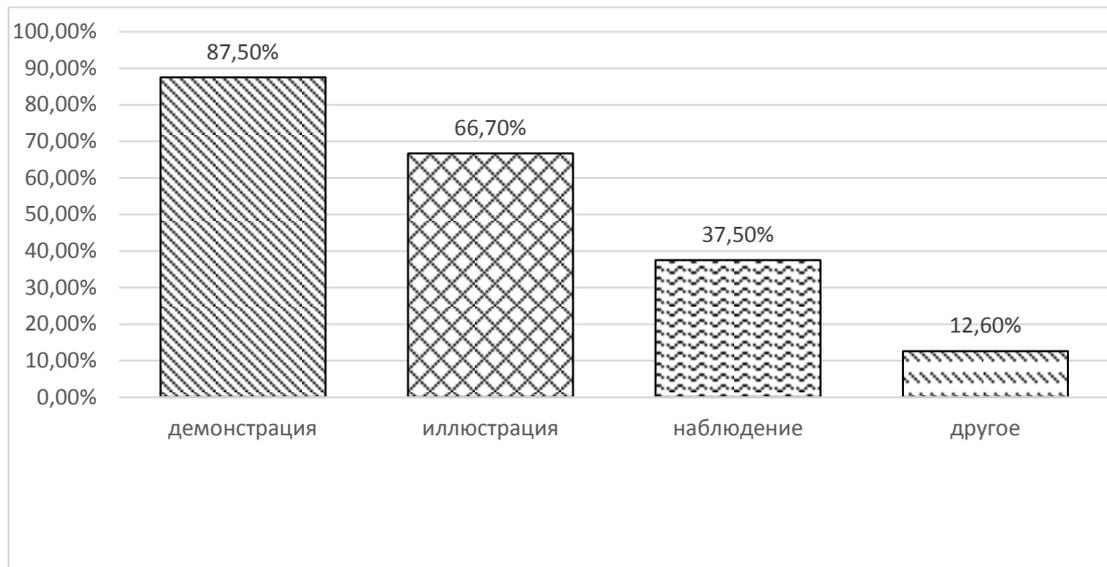
В конце проведения анкетирования нами были получены следующие результаты.



**Рисунок 3** – Практические методы обучения, которые используются опрошенными

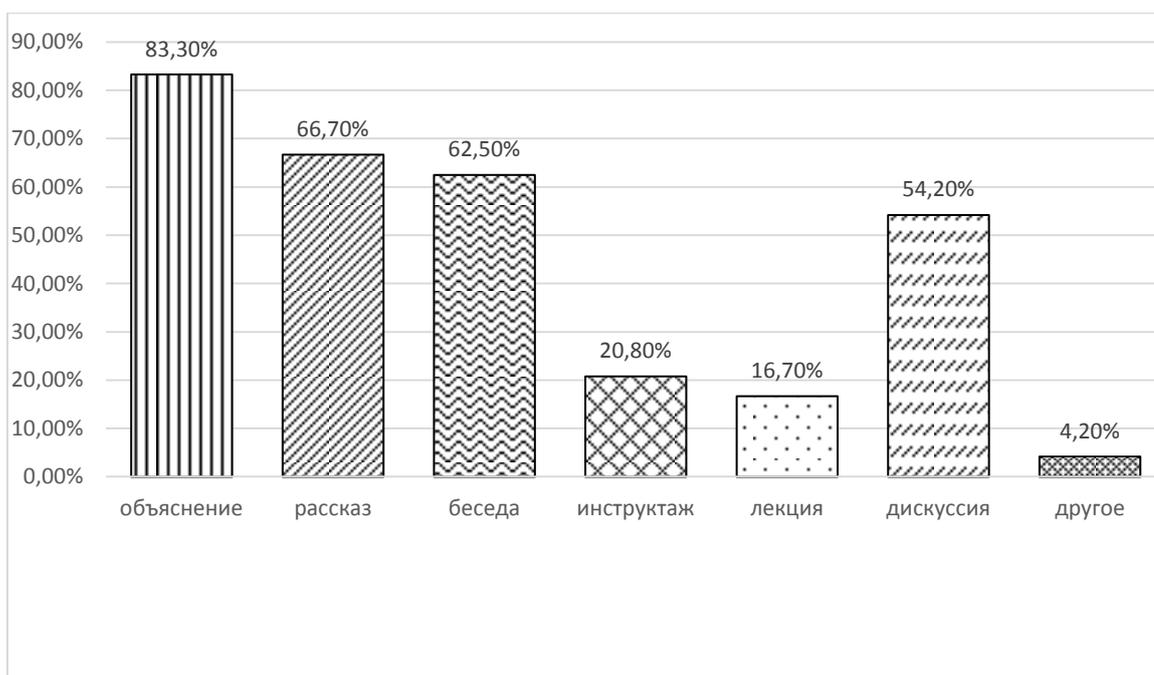
Как мы видим из рисунка 3, в качестве основного практического метода респондентов 70,8% используют упражнения, 50% опрошиваемы помимо упражнения применяют учебную практику, 25% опыты, а 21% респондентов указали свой вариант (рис.3). Для того, чтобы обучающийся успешно усвоил учебный материал, сформировал умения и навыки существуют практические методы обучения. Метод упражнения, который применяют большинство респондентов, эффективен для любой учебной дисциплины. Он используется на любом этапе обучения для подготовки к усвоению нового материала, для совершенствования умений и навыков, как средство определения степени усвоения знаний и многое другое.

Одним из обязательных методов процесса обучения является наглядный метод. Наглядные методы затрагивают эмоционально-чувственное восприятие детей и могут повлиять на качество усвоенного материала. В ходе анкетирования мы выяснили, что 87,5% применяют метод демонстрации, 66,7% – иллюстрации, 37,5% – наблюдение, а 12,6% – указали свой вариант (рис.4).



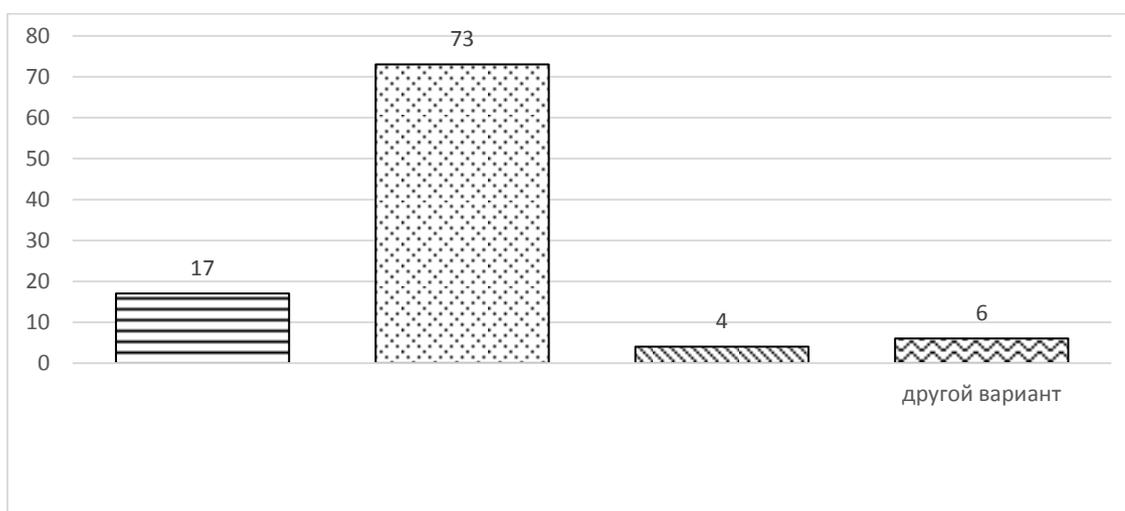
**Рисунок 4** – Наглядные методы обучения, которые используются опрошенными

Следующим, рассматриваемым нами, методом стал словесный. Источником получения знаний здесь является «слово». Слово действует стимулирующе на деятельность аудиального восприятия учащихся, требует умения слушать и мыслить, умение анализировать и синтезировать, конкретизировать и противопоставлять, развивает навыки чтения, устную и письменную речь. 83,3% респондентов используют метод объяснения, у 66,7% рассказ, у 62,5% указали метод беседы, 20,8% – инструктаж, 16,7% – лекция, 54,2% отметили метод дискуссии, 4,2 % – другое (рис.5).



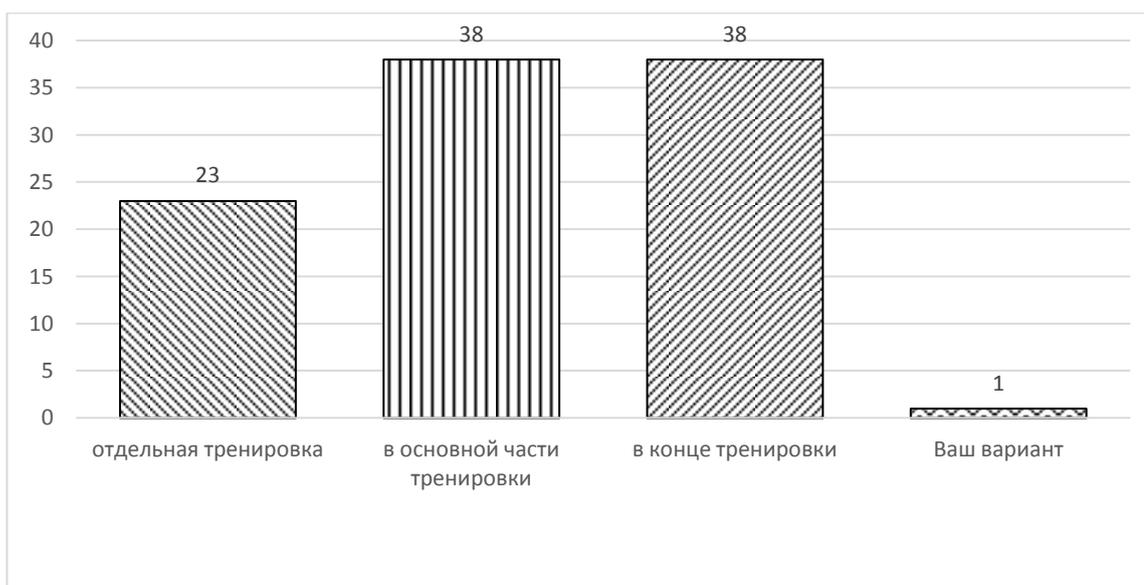
**Рисунок 5** – Словесные методы обучения, которые используются опрошенными

Укажите 3-4 основные проблемы, возникающие у Вас в процессе обучения подростков (рис.6).



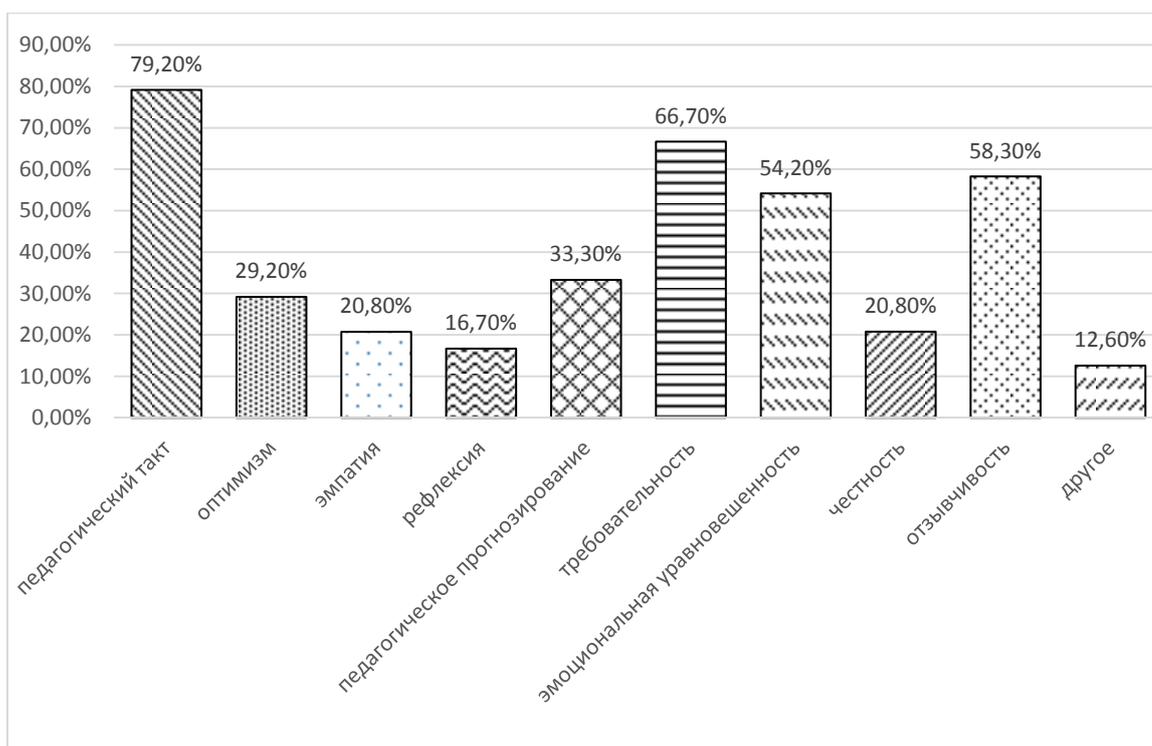
**Рисунок 6** – Основные проблемы, возникающие у респондентов, в процессе обучения подростков

Главным аспектом успешного преподавания является повышение профессионального мастерства педагога. 91,7% опрошиваемых проходят курсы повышения квалификации, посещают семинары 58,3%, проходят тренинги 25%, а 33,4% указали свой вариант (рис.7).



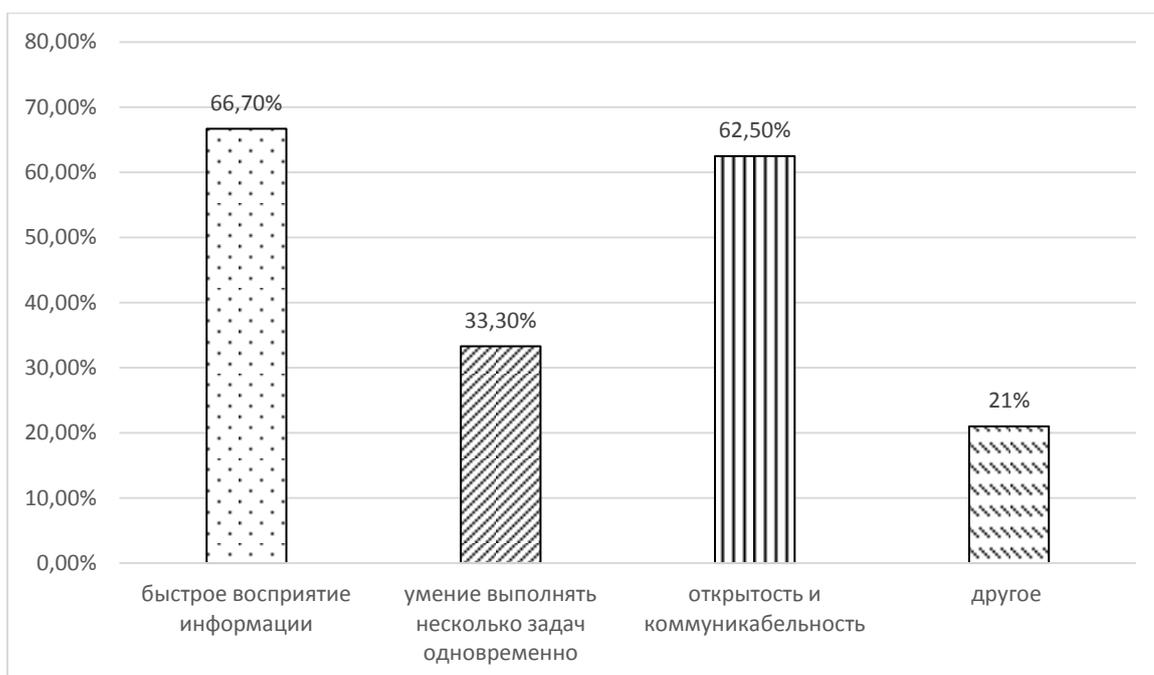
**Рисунок 7** – Способы повышения уровня профессионального мастерства респондентов

В вопросе об основных 4 профессиональных и личностных качествах, которыми должен обладать успешный современный учитель 79,2% отметили педагогический такт, 29,2% - оптимизм, 20,8 % - эмпатию, 16,7% - рефлексия, педагогическое прогнозирование выбрали – 33,3% респондентов, 66,7% указали требовательность, 58,3% - отзывчивость, 54,2% – эмоциональную уравновешенность, 20,8% отметили честность, а 12,6% указали свой вариант (рис.8).



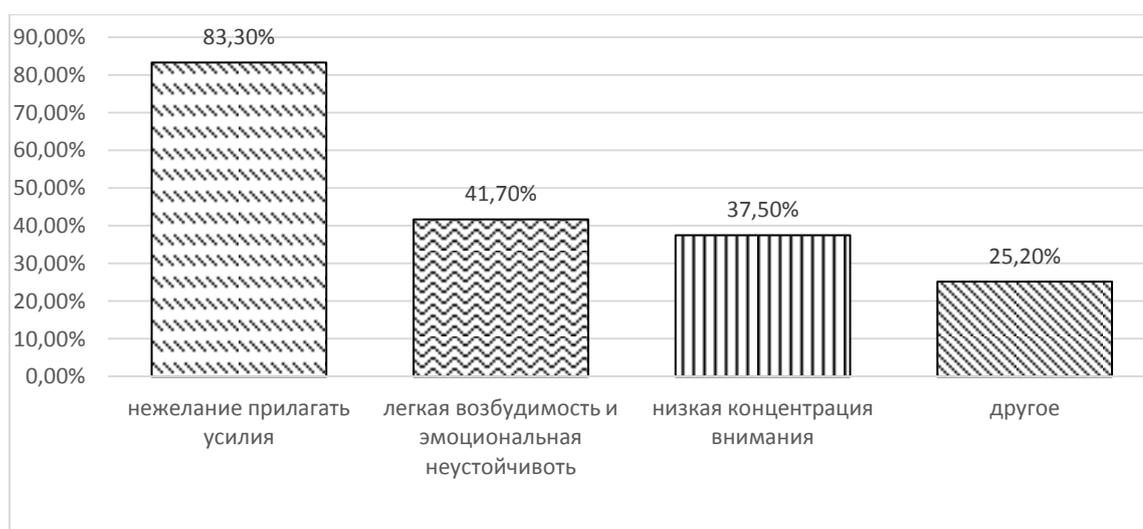
**Рисунок 8** – Основные 4 профессиональных и личностных качества, которыми, по мнению респондентов, должен обладать успешный современный учитель

Следующий вопрос, который мы рассмотрели, основные 2 положительных качества современных подростков, по мнению опрошенных. Положительными качествами 66,7% респондентов считают быстрое восприятие информации, 62,5% отметили открытость и коммуникабельность, 33,3% - умение выполнять несколько задач одновременно, а 21% указали другое.



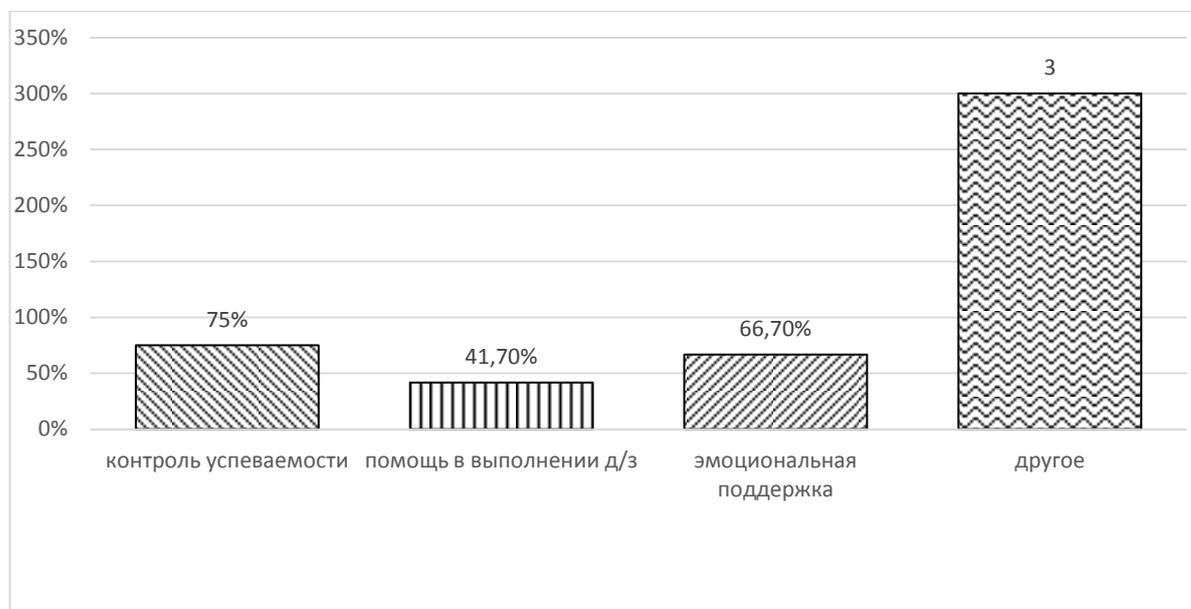
**Рисунок 9** – Основные 2 положительных качества современных подростков, по мнению опрошенных

Для нас было важно узнать мнение респондентов о 2 основных отрицательных качествах современных подростков. По данным результатов опроса, мы выявили, что 83,3% опрошенных указали нежелание прилагать усилия, 41,7% отметили легкую возбудимость и эмоциональную неуравновешенность, 37,5% - низкую концентрацию внимания, а 25,2% указали другое.



**Рисунок 10** – Основные 2 отрицательных качества современных подростков, по мнению опрошенных

В вопросе о способах влияния родителей на эффективность обучения детей 75% респондентов отметили контроль успеваемости, 41,7% - помощь в выполнении домашних заданий, 66,7% указали эмоциональную поддержку, 4,2% другой вариант (рис.11).



**Рисунок 11** – Способы влияния родителей на эффективность обучения детей

В заключение параграфа 3.1. мы можем сказать следующее: от педагогического мастерства педагога зависит эффективность усвоения учебного материала. Взаимопонимание между педагогом и учеником упрощает восприятие учеником, даваемой ему информации.

Не умение педагогом грамотно установить коммуникацию с учеником, часто приводит к возникновению конфликтных ситуаций, нервозность в отношениях между преподавателем и учеником. Умение разрешить конфликтные ситуации зависит от уровня педагогического мастерства педагога и его культуры. Основными моральными-нравственными качествами, на которых основываются общение преподавателя с учениками, является уважение учащихся, отзывчивость, эмпатию, душевная чуткость и

доброжелательность. Таким образом, общение между педагогом и учеником оказывает влияние на формирование личности в целом.

### 3.2. Выявление особенностей вербального и невербального поведения педагогов при взаимодействии с современным поколением подростков (наблюдение)

С целью выявления особенностей вербального и невербального поведения педагогов при взаимодействии с современным поколением подростков нами было проведено наблюдение в период с 6 декабря по 19 декабря на базе Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования "Центр "ПАТРИОТ"" в г. Железногорске. В наблюдении участвовали педагоги дополнительного образования по трем видам боевых искусств: каратэ, кендо и кудо. У групп, занимающихся каратэ, прошло под наблюдением 24 занятия, у группы, занимающихся кендо, 6 занятий, и у группы по кудо так же 6 занятий, итого 36 учебных занятия.

Протокол наблюдения был составлен с опорой на результаты предварительно проведенного анкетирования и включал 2 блока (табл.1.).

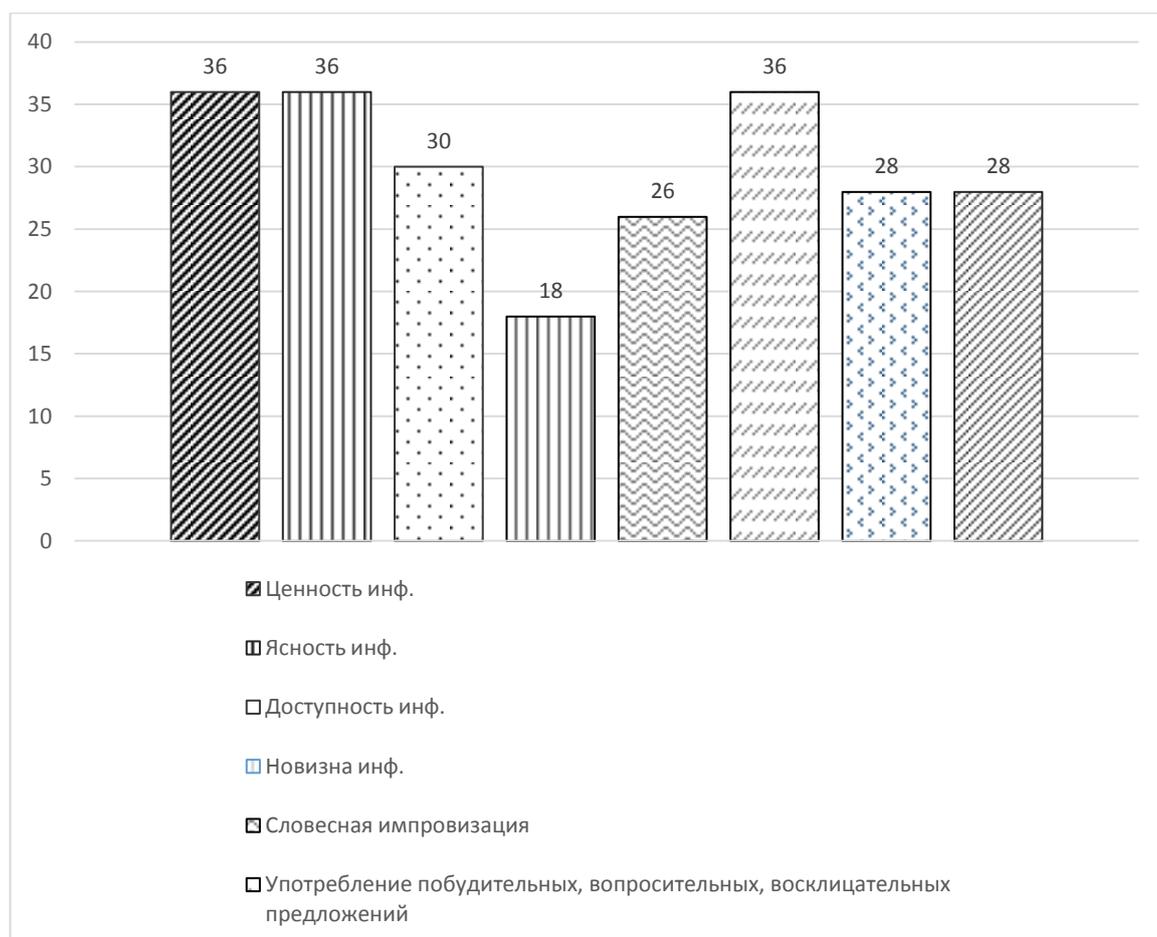
Таблица 1 – Протокол наблюдения занятий (образец)

	День (дата)	6.12				7.12		9.12			10.12		11.12			12.12				
		1	1	2	3	1	1	1	1	2	3	1	1	1	1	2	3	1	1	
Вербальное общение (устно-речевые)	Ценность инф.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Ясность инф.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Доступность инф.	+	+	+	+	+	-	+	-	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+
	Новизна инф.	+	-	+	-	+	-	-	+	+	+	-	-	+	+	-	-	+	-	-
	словесная импровизация	+	+	+	-	+	+	+	-	+	-	+	-	+	+	+	+	+	-	-
	употребление побудительных, вопросительных, восклицательных предложений	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	повторы	+	-	+	+	+	+	+	-	-	+	+	+	+	+	-	+	+	+	+
умение удерживать внимание	+	+	+	-	+	-	+	+	+	-	+	-	+	+	+	+	+	+	+	
Невербальное	Позы (закрытые, открытые, расслабленные, скованные, свободные)	отк. своб	Отк рас	Отк св	Отк рас	О св	О св	О Р	О р	О св	О р	О р	з ск	О св	О св	з р	О р	О св	О р	
	жестикаляция (умеренная,	у	с	с	изб	у	у	у	с	с	у	у	с	и	у	у	у	у	у	с

сдержанная, избыточная)																		
интонация (однообразная – монотонная, изменчивая – подвижная)	и	и	и	и	и	и	и	и	и	и	и	и	и	и	и	и	и	и
дикция (четкая, неразборчивая)	ч	ч	ч	ч	ч	ч	ч	ч	ч	ч	ч	ч	ч	ч	ч	ч	ч	ч
темп речи (медленный, умеренный, быстрый)	м	м	у	б	м	у	у	у	у	у	м	у	у	м	у	у	м	у
миимика (статичная, подвижная, выразительная)	п	п	п	в	п	п	п	п	с	в	п	п	п	п	п	в	п	с
контакт глаз (соблюдается, не соблюдается)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
внешний вид (эстетичный, неэстетичный).	э	э	э	э	э	э	э	э	э	э	э	э	э	э	э	э	э	э

Для удобства обработки результатов мы рассматривали итоги наблюдения в соответствии с каждым средством общения.

Педагогический процесс является целенаправленным взаимодействием педагога и обучающегося, в ходе которого решаются образовательные и воспитательные задачи. Передача знаний от педагога к обучающемуся происходит путем общения, которое имеет вербальные и невербальные средства. Речь является вербальным средством передачи информации в учебно-педагогическом процессе.



**Рисунок 12** – Соотношение средств вербального общения применяемых педагогом

В ходе наблюдения мы выявили, что практически на всех занятиях педагогами использовались выделенные средства вербального общения проявлялись свойства информации, необходимые в процессе обучения. Качественные характеристики информации как ценность и ясность информации проявлялись на каждом занятии. Во время всех учебно-тренировочных занятий, проведенных под наблюдением, обучающиеся получали, необходимую для успешной соревновательной деятельности, информацию по выполнению технических и тактических действий. В процессе коммуникации педагога с учащимися использовались такие слова и их сочетания, которые способствовали пониманию учебного материала.

В процессе наблюдения отмечалось на занятиях свойство доступности учебной информации, заключающееся в том, что педагог выбирал речевые

средства с учетом возможностей восприятия речи учащихся. Уровень доступности как коммуникативного качества должен определяется педагогом в зависимости от того, на какую аудиторию направлена речь, чтобы она была максимально правильно воспринята учениками. При этом должен учитываться возраст, уровень образованности, социальное положение, психологическое и эмоциональное состояние учащихся и т. д. Проявление в речи педагога свойства доступности мы заметили на тридцати занятиях.

На восемнадцати занятиях педагогами давался новый учебный материал, проявлялось свойство новизны информации.

В учебно-тренировочном процессе часто используются употребление побудительных, вопросительных, восклицательных предложений, стимулирующих активность занимающихся. Такие предложения были отмечены на всех занятиях.

Словесная импровизация предполагает умение педагога говорить легко, без пауз, отвечать на сложные вопросы учеников без предварительной подготовки. Данное вербальное средство мы заметили на двадцати шести занятиях.

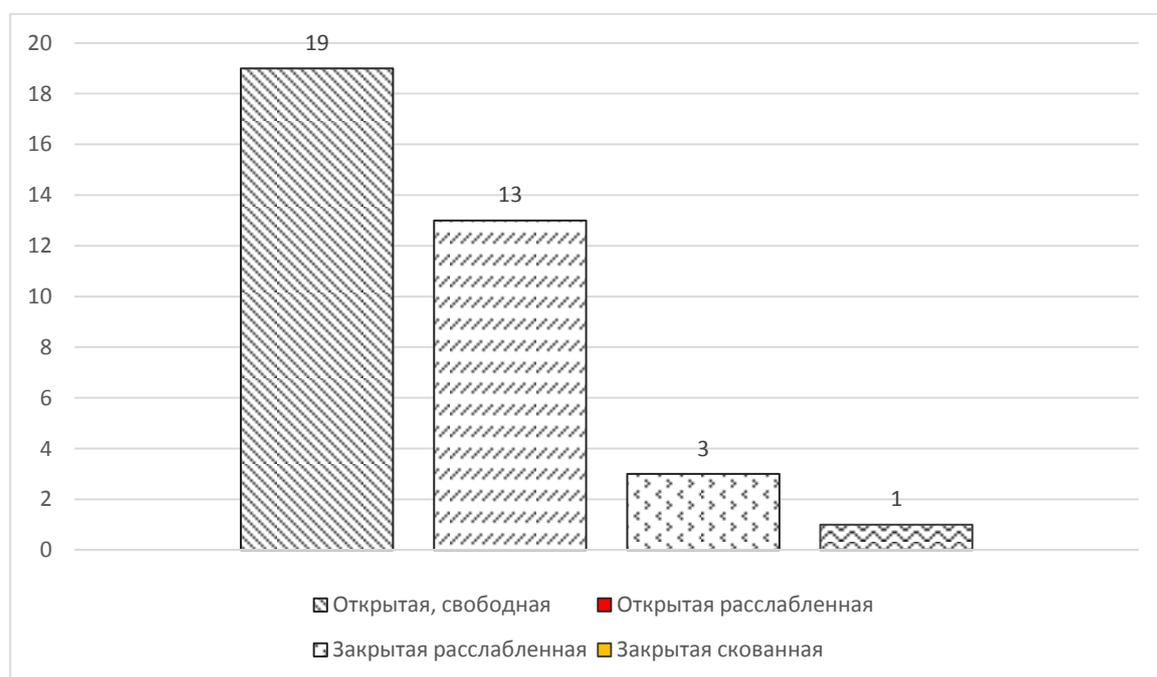
Во время занятий в процессе наблюдения нами было отмечено умение педагогов удерживать внимание обучающихся и повторение информации на двадцати восьми занятиях.

Наряду с вербальными средствами общения нами наблюдались и отмечались проявление невербальных средств общения. В невербальном общении в качестве средств выступает мимика, жесты, пантомимика, прямые сенсорные или телесные контакты. Применение педагогом на учебных занятиях средств невербального общения способствует не только более глубокому пониманию учебного материала, активизации внимания учеников, но и развитию коммуникативных возможностей учащихся.

Среди них мы выделили такие средства, как:

- позы (закрытые, открытые, расслабленные, скованные, свободные);

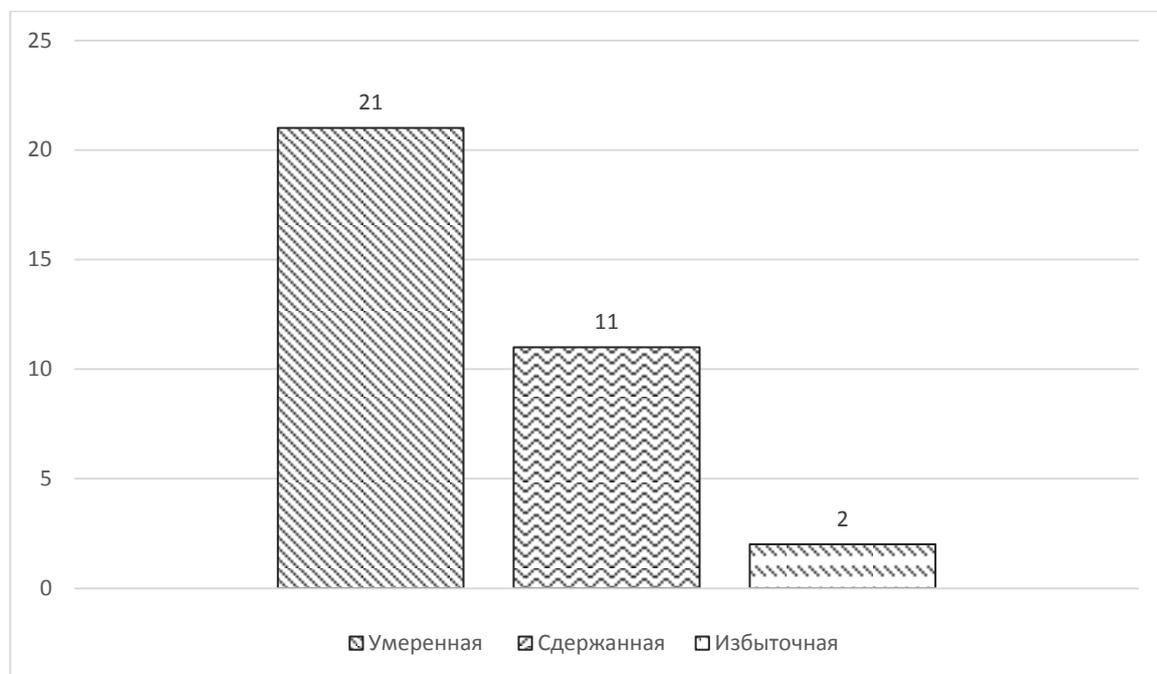
- жестикуляция (умеренная, сдержанная, избыточная);
- интонация (однообразная – монотонная, изменчивая – подвижная);
- дикция (четкая, неразборчивая);
- темп речи (медленный, умеренный, быстрый);
- мимика (статичная, подвижная, выразительная);
- контакт глаз (соблюдается, не соблюдается);
- внешний облик (эстетичный, неэстетичный).



**Рисунок 13** –Соотношение разновидностей положения тела при взаимодействии с учащимися

В процессе педагогического общения положения тела педагога по отношению к обучающимся создает определенный настрой учащихся. Открытая свободная поза преподавателей создает эмоциональный комфорт у занимающихся, располагая их к получению знаний. Данная положение тела демонстрирует готовность педагога к общению с учащимися, доброжелательный настрой по отношению к ним. При наблюдении нами отмечена не открытая свободная поза на девятнадцати занятиях. Открытая расслабленная поза замечена на трех занятиях.

Закрытая расслабленная и закрытая скованная позы преподавателя показывают его нежелание или не готовность взаимодействовать с учащимися. Такие позы наблюдались редко: закрытая расслабленная поза на трех занятиях, закрытая скованная на одном занятии.



**Рисунок 14** – Соотношение различных видов жесты

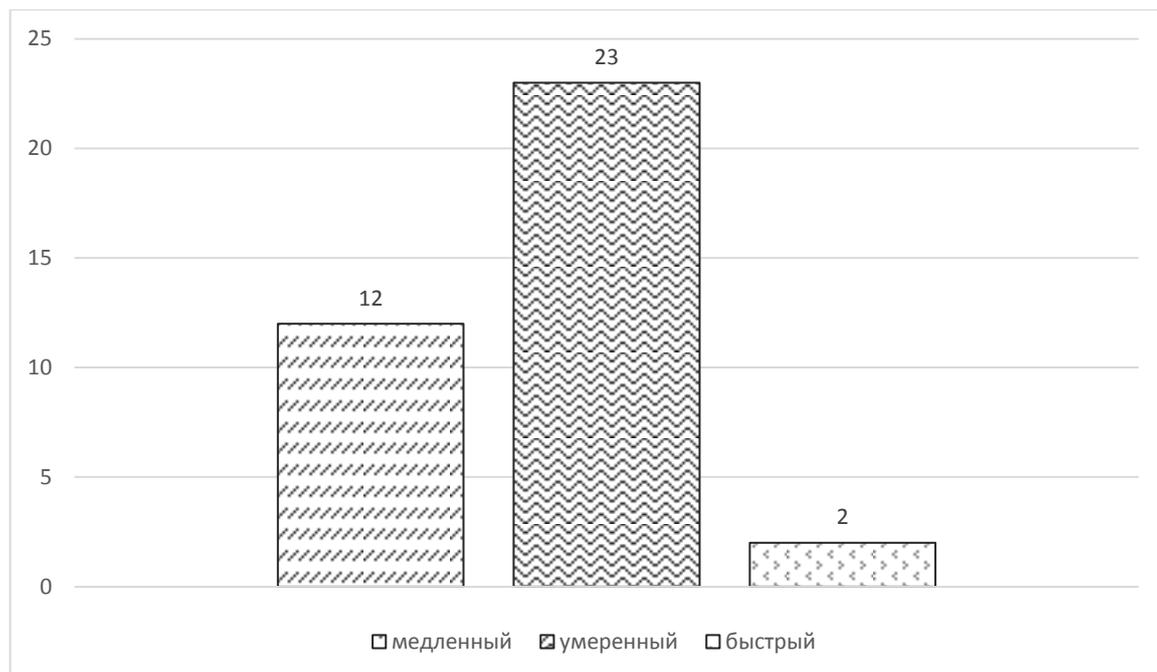
Одним из главных аспектов в учебном процессе является обеспечение внимания занимающихся, являющегося важным условием эффективного обучения. Среди средств, используемых педагогом, для организации внимания особое значение имеет жесты.

Применение жестов педагогом имеет и такую направленность, как активизация различных познавательных процессов: восприятия, памяти, мышления и воображения. Жесты сопровождают рассказ педагога, с их помощью может осуществляться активизация зрительного восприятия, памяти, наглядно-образного мышления.

Взаимодействие педагога и учащихся предполагает не только воздействие педагога, но и обязательную обратную связь. Посредством жеста преподаватель часто активизирует ее (вопросительный кивок головой,

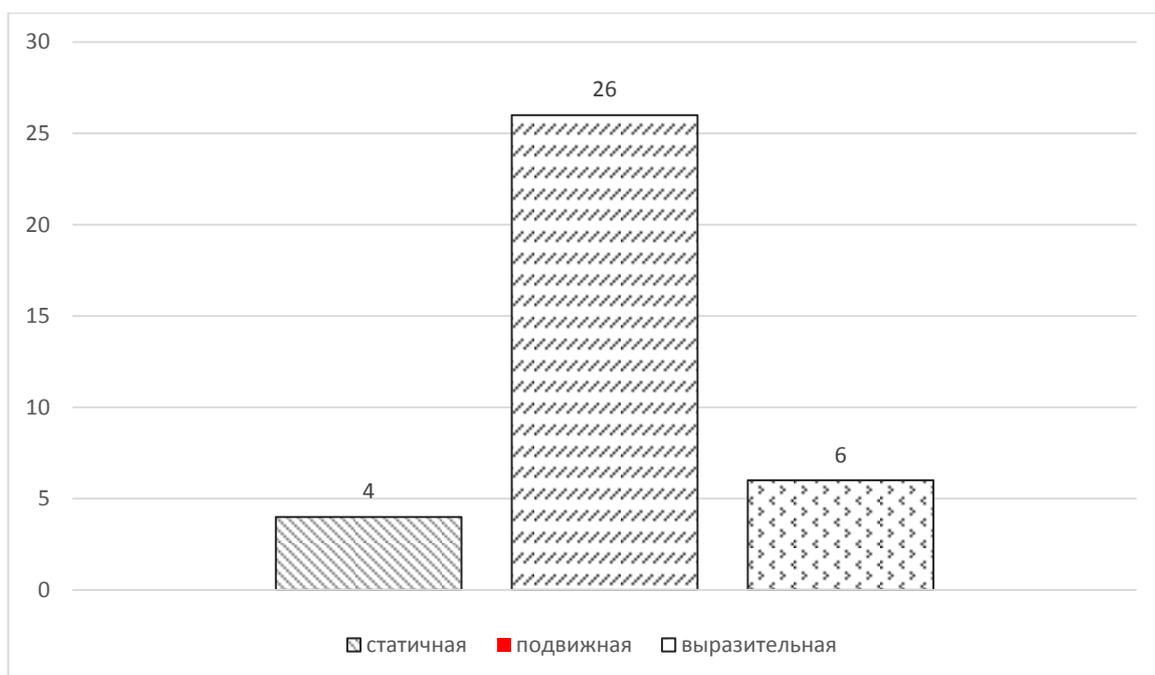
приглашающие жесты и т.д.), повышает ее интенсивность (жесты одобрения, оценки), или завершает общение. Жест выступает важным компонентом обратной связи, без понимания которого затрудняется адекватная оценка педагогом состояния учащихся.

Умеренная жестикуляция была отмечена на двадцати одном занятии, сдержанная на одиннадцати занятиях, избыточная жестикуляция на двух.



**Рисунок 15** –Соотношение темпов речи

Немаловажным в речи педагога является темп речи. Педагогу необходимо выбрать оптимальный темп речи для занятия. Слишком быстрая речь будет трудно восприниматься учениками, им будет сложно сосредоточиться на содержании, осмыслить и запомнить её; очень медленный темп речи действует на учеников утомительно. Преподаватель должен уметь выбирать скорость, удобную для учеников, соотносить темп речи с её содержанием, изменять темп в зависимости от важности сообщения. Умеренный темп речи мы отметили на двадцати трех занятиях, медленный темп на двенадцати занятиях, а быстрый темп на двух занятиях.



**Рисунок 16** – Соотношение различных вариаций использования мимики в повествовании педагога

Следующее, рассматриваемое нами, средство – мимика. Мимика характеризуется выразительными изменениями лица. Она отражает психические состояния человека, отношение к собственным высказываниям говорящего и происходящему. В процессе наблюдения мы выявили, что подвижная мимика проявлялась на двадцати шести занятиях, выразительная на шести занятиях, а статичная на четырех.

В заключении параграфа 3.2 мы можем сделать следующий вывод: умение педагога грамотно преподнести учебный материал обеспечивает лучшее понимание занимающимися технико-тактических приемов и эффективное применение их на практике. Сознательный выбор и применение педагогом на учебно-тренировочных занятиях средств вербального и невербального общения, демонстрирующих интерес к своему виду деятельности, доброжелательное отношение к занимающимся, способствует не только более глубокому пониманию учебного материала, но и развитию коммуникативных возможностей обучающихся, обеспечивают эмоционально комфортное педагогическое общение.

### **3.3. Повышение уровня технической подготовленности и развития физических качеств спортсменов посредством применения средств коммуникации**

В период с апреля по май 2020 года нами был проведен эксперимент, который проходил в форме дистанционного обучения с помощью сервиса «Viber» на базе МКОУ «Патриот» в г. Железногорск по каратэ в течение четырех недель. В эксперименте приняли участие двадцать спортсменов учебно-тренировочной группы четвертого года обучения. Занимающиеся, принимавшие участие в эксперименте, были разделены на две экспериментальных группы по десять человек. В экспериментальных учебно-тренировочных группах форма занятий была изменена с очного на дистанционное обучение, включены электронные технологии визуальной информации (видео) и графические изображения. Изменение было направлено на улучшение понимания процесса выполнения технических действий, повышение уровня технической подготовленности и развития физических качеств спортсменов.

В начале и в конце эксперимента были применены следующие контрольные упражнения:

1) Комбинация ударов 1 (выполнение на месте: мае-гери + иоко-гери + маваши-гери + уширо гери (одной ногой не ставя)) (максимальное количество выполнений за 1 мин);

2) Комбинация ударов 2 (выполнение в движении: Кидзами-тзуки/назад в некоаши дачи с гьяку-тзуки чудан + разворот на передней ноге с йоко-гери-кекомичудан/гьяку-тзуки) (максимальное количество выполнений за 1 мин)

3) Комбинация ударов 3 (выполнение в движении: Уширо-ни аге-уке/гедан-бараэ-уке (той же рукой в дзенкутсу дачи) + аге-тзуки (на месте) с юри-аши назад передней ногой + маэ-ни дзенкутсу дачи с гьяку-тзуки)(максимальное количество выполнений за 1 мин)

Полученные нами результаты эксперимента изображены в сводных таблицах. Для удобства обработки результатов мы рассматривали итоги эксперимента в соответствии с каждым контрольным упражнением отдельно.

Таблица 3 – контрольное упражнение 1: комбинация ударов 1

Экспериментальная группа 1		Экспериментальная группа 2	
Э1.1	Э1.2	Э2.1	Э2.2
15	16	12	13
18	18	15	15
11	12	13	13
14	13	11	12
17	17	14	16
13	13	12	12
14	16	13	15
10	13	16	16
11	12	15	14
16	16	11	12
<b>Средние значения</b>			
<b>13,9</b>	<b>14,6</b>	<b>13,2</b>	<b>13,8</b>

Комбинация ударов 1(выполнение на месте: мае-гери + иоко-гери + маваши-гери + уширо гери (одной ногой не ставя)) (максимальное количество выполнений за 1 мин)

Результаты расчетов:

$X_{\text{э1.1}} = 13,9$      $\sigma_{\text{э1.1}} = (+ -) 2,5974025974$      $m_{\text{э1.1}} = (+ -) 0,8213708208$

$X_{\text{э1.2}} = 14,6$      $\sigma_{\text{э1.2}} = (+ -) 1,9480519481$      $m_{\text{э1.2}} = (+ -) 0,6160281156$

$T\text{-кр.э1} = 0,2622257937$      $p > 0,05$  недостоверно

$X_{\text{э2.1}} = 13,2$      $\sigma_{\text{э2.1}} = (+ -) 1,6233766234$      $m_{\text{э2.1}} = (+ -) 0,513356763$

$X_{\text{э}2.2} = 13,8$      $\sigma_{\text{э}2.2} = (+ -) 1,2987012987$      $m_{\text{э}2.2} = (+ -) 0,4106854104$

$T\text{-кр.э}2 = 0,9126621438$      $p > 0,05$  недостоверно

Отсюда следует, что в экспериментальной группе 1 и экспериментальной группе 2 различия недостоверны ( $p > 0,05$ ).

Таблица 4 – контрольное упражнение 2: комбинация ударов 2 (выполнение в движении: Кидзами-тзуки/назад в некоаши дачи с гьяку-тзуки чудан + разворот на передней ноге с йоко-гери-кекомичудан/гьяку-тзуки) (максимальное количество выполнений за 1 мин)

Экспериментальная группа 1		Экспериментальная группа 2	
Э1.1	Э1.2	Э2.1	Э2.2
12	13	8	9
9	9	11	11
10	11	13	13
8	8	10	11
6	8	9	9
10	10	11	13
11	11	7	9
10	12	12	12
8	9	10	11
7	8	9	10
<b>Средние значения</b>			
<b>9,1</b>	<b>9,9</b>	<b>10,0</b>	<b>10,8</b>

Комбинация ударов 2 (выполнение в движении: Кидзами-тзуки/назад в некоаши дачи с гьяку-тзуки чудан + разворот на передней ноге с йоко-гери-кекомичудан/гьяку-тзуки) (максимальное количество выполнений за 1 мин)

Результаты расчетов:

$X_{\text{э}1.1} = 9,1$      $\sigma_{\text{э}1.1} = (+ -) 1,9480519481$      $m_{\text{э}1.1} = (+ -) 0,6160281156$

$X_{\text{э}1.2} = 9,9$      $\sigma_{\text{э}1.2} = (+ -) 1,6233766234$      $m_{\text{э}1.2} = (+ -) 0,513356763$

$T\text{-кр.э}1 = 0,9976444388$      $p > 0,05$  недостоверно

$X_{\text{э2.1}} = 10,0$      $\sigma_{\text{э2.1}} = (+ -) 1,9480519481$      $m_{\text{э2.1}} = (+ -) 0,6160281156$

$X_{\text{э2.2}} = 10,8$      $\sigma_{\text{э2.2}} = (+ -) 1,2987012987$      $m_{\text{э2.2}} = (+ -) 0,4106854104$

$T\text{-кр.э2} = 1,0805354798$      $p > 0,05$  недостоверно

Таким образом, в контрольной группе различия недостоверны ( $p > 0,05$ ).

Таблица 5 – контрольное упражнение 3: комбинация ударов 3 (максимальное количество выполнений за 1 мин)

Экспериментальная группа 1		Экспериментальная группа 2	
Э1.1	Э1.2	Э2.1	Э2.2
17	18	11	13
12	14	14	15
14	15	13	15
18	18	16	16
16	16	17	17
14	15	11	13
15	17	18	18
17	17	13	13
13	13	15	16
10	12	14	14
<b>Средние значения</b>			
<b>14,6</b>	<b>15,5</b>	<b>14,2</b>	<b>15,0</b>

Комбинация ударов 3 (выполнение в движении: Уширо-ни аге-уке/гедан-бараэ-уке (той же рукой в дзенкутсу дачи) + аге-тзуки (на месте) с юри-аши назад передней ногой) (максимальное количество выполнений за 1 мин)

Результаты расчетов:

$X_{\text{э1.1}} = 14,6$      $\sigma_{\text{э1.1}} = (+ -) 2,5974025974$      $m_{\text{э1.1}} = (+ -) 0,8213708208$

$X_{\text{э}1.2} = 15,5$      $\sigma_{\text{э}1.2} = (+ -) 1,9480519481$      $m_{\text{э}1.2} = (+ -) 0,6160281156$

$T\text{-кр.}\text{э}1 = 0,8765833674$      $p > 0,05$  недостоверно

$X_{\text{э}2.1} = 14,2$      $\sigma_{\text{э}2.1} = (+ -) 2,27$      $m_{\text{э}2.1} = (+ -) 0,7178370289$

$X_{\text{э}2.2} = 15,0$      $\sigma_{\text{э}2.2} = (+ -) 1,6233766234$      $m_{\text{э}2.2} = (+ -) 0,513356763$

$T\text{-кр.}\text{э}2 = 0,9065045719$      $p > 0,05$  недостоверно

Исходя из полученных результатов мы видим, что различия в экспериментальных группах 1 и 2 недостоверны ( $p > 0,05$ ).

Таблица 6 – Динамика результатов выполнения всех упражнений (экспериментальная группа 1 и экспериментальная группа 2)

Название упражнения	Хср.	
Комбинация ударов 1	$\text{Э}1.1 = 13,9$	$p > 0,05$
	$\text{Э}1.2 = 14,6$	
	$\text{Э}2.1 = 13,2$	$p > 0,05$
	$\text{Э}2.2 = 13,8$	
Комбинация ударов 2	$\text{Э}1.1 = 9,1$	$p > 0,05$
	$\text{Э}1.2 = 9,9$	
	$\text{Э}2.1 = 10,0$	$p > 0,05$
	$\text{Э}2.2 = 10,8$	
Комбинация ударов 3	$\text{Э}1.1 = 14,6$	$p > 0,05$
	$\text{Э}1.2 = 15,5$	
	$\text{Э}2.1 = 14,2$	$p > 0,05$
	$\text{Э}2.2 = 15,0$	

В завершении параграфа 3.3., проанализировав итоги проведенного нами эксперимента, мы пришли к выводу, что внесенные в учебно-тренировочный процесс изменения не оказали ярко выраженного влияния на уровень развития физических качеств и технико-тактической

подготовленности спортсменов экспериментальных групп. Результаты проведенного нами эксперимента позволяют сделать некоторые выводы, представляющие интерес для нашего исследования: несмотря на то, что подростков поколения Z считают «цифровым поколением» для них не заменимо очное общение с педагогом. Педагогический процесс предполагает не только передачу учебной информации, но и формирование у учащегося понятия о нормах и правилах поведения в обществе, морально-нравственных качеств, умения взаимодействовать с социумом.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Процесс перехода человечества к новой социально-экономической формации, которую ученые называют и информационным обществом, и информационной цивилизацией, и информационной эпохой, а также обществом знания носит глобальный характер, поскольку затрагивает все страны и все сферы человеческой деятельности, является магистральным направлением развития цивилизации. Мир вступил в новую стадию своего развития, при этом, как и всегда, крайне неравномерно и противоречиво [10].

Исследователи, работы которых можно во множестве найти в интернете, отмечают целый ряд особенностей представителей «цифрового поколения»:

- дети чуть ли не с момента рождения общаются с внешним миром преимущественно через экраны мобильных телефонов и дисплеи компьютеров;

- им трудно заводить друзей в реальном мире; виртуальное общение преобладает над личным; дети быстро вступают в «онлайновый» контакт, однако реальные дружеские связи для них затруднены;

- при виртуальном общении визуальный язык заменяет привычный для предыдущего поколения обычный текст;

- каждый день дети и подростки, теперь уже и студенты, успевают просмотреть множество экранов, поэтому у них растет скорость восприятия информации, однако они с трудом удерживают внимание на одном предмете;

- для них гораздо привычнее читать короткие новости, чем какую-нибудь статью; образ их мыслей отличается фрагментарностью, а суждения – поверхностностью;

- авторитет родителей уменьшается в пользу всезнающего интернета, увеличивается психологическая дистанция между ребенком и взрослым, а

вместе с этим страдает процесс передачи опыта от родителей к детям. Недостаток позитивных эмоциональных контактов в семье и избыток информации приводят к нарушениям развития нервной системы: дети легко возбудимы, впечатлительны, непоседливы, менее послушны;

- многие подростки зачастую плохо ориентируются даже в собственном городе, хотя быстро найдут нужное место на своем мобильнике;

- растет число детей «поколения Z», страдающих от избыточного веса;

- у них размыты социальные и гендерные ориентации, возникают проблемы самоидентификации, зыбкими становятся понятия брака и семьи;

- отсутствует реальный жизненный опыт, дети не могут решать даже небольшие проблемы, они вырастают чувствительными и пессимистическими, немногие смогут добиться независимости собственными усилиями;

- Z – поколению присуще «витание в фантазиях», им с трудом удается отделить черты виртуальных героев от реальных; основная причина оторванности от реальности – навязчивая массовая культура;

- почти всю информацию дети «поколения Z» получают из сети, что придает им уверенности в своих взглядах, которые далеко не всегда правильны;

- дети этого поколения ориентированы на потребление и более индивидуалистичны, чем дети предыдущего поколения; они нетерпеливы и сосредоточены в основном на краткосрочных целях, при этом менее амбициозны [13].

Проблема кризиса подросткового возраста – одна из центральных и острых дискуссионных проблем современной психологии. Некоторые авторы склонны рассматривать весь период отрочества как критический. Другие выделяют относительно кратковременные кризисные интервалы. Чаще всего в этом случае речь идет о кризисе 13 лет и кризисе 17 лет.

Третьи считают кризис случайным явлением, характеризующим скорее индивидуальную историю жизни человека, чем возрастную закономерность [25].

Следует особо отметить, что в подростковом возрасте процесс формирования личности не завершается. Весь этот период представляет собой значительную перестройку ранее сложившихся психологических структур и возникновение новых, которые с этого момента лишь начинают дальнейший путь своего развития. Однако здесь ведущими будут уже не возрастные закономерности, а закономерности, связанные с индивидуальным формированием психики человека [15].

В течение этого (кризисного) периода ломаются и перестраиваются все прежние отношения ребенка к миру и к самому себе (первая фаза подросткового возраста – 12-15 лет) и развиваются процессы самосознания и самоопределения, приводящие в конечном счете к той жизненной позиции, с которой школьник начинает свою самостоятельную жизнь (вторая фаза подросткового возраста – 15-17 лет; ее часто называют периодом ранней юности) [15].

В жизнь ребенка вступает в эту пору новый мощный фактор в виде полового созревания, полового инстинкта. Прежнее устойчивое равновесие, сложившееся в эпоху первого школьного возраста, оказывается нарушенным; новое равновесие еще не найдено. Это нарушенное равновесие и поиски нового и составляют основу кризиса, переживаемого ребенком в этом возрасте. Однако, что представляет собой этот кризис? Ответ на этот вопрос до сих пор не установлен еще наукой с окончательной точностью. Одни видят природу этого кризиса в астеничности, ослабленности конституции и поведения ребенка, возникающей в этот критический период. Другие, напротив, полагают, что в основе кризиса лежит мощный подъем жизнедеятельности, захватывающей все стороны развития ребенка, и что самая критичность этого возраста является только следствием этого творческого подъема. Мы знаем, что в этом возрасте

подросток усиленно растет, быстрым темпом приближаясь по размерам и строению своего тела к взрослому. Этот же общий подъем сказывается и на поведении, и на внутренней жизни подростка [18].

Эффективность воспитания и обучения находится в тесной зависимости от того, в какой мере учитываются анатомо-физиологические особенности детей и подростков. Особого внимания заслуживают периоды развития, для которых характерна наибольшая восприимчивость к воздействиям тех или иных факторов, а также периоды повышенной чувствительности и пониженной сопротивляемости организма. Знание возрастных анатомо-физиологических особенностей необходимо при физическом воспитании, для определения эффективных методов обучения [1].

Подростковый возраст (от 10 до 15 лет) — остро протекающий переход от детства к взрослости, в котором переплетаются противоречивые тенденции. С одной стороны, для этого сложного периода показательны негативные проявления, дисгармоничность в строении личности, свертывание прежде установившейся системы интересов ребенка, протестующий характер его поведения по отношению к взрослым. С другой стороны, подростковый возраст отличается и множеством положительных факторов: возрастает самостоятельность ребенка, более разнообразными и содержательными становятся отношения с другими детьми, взрослыми, значительно расширяется сфера его деятельности и т.д. Главное, данный период отличается выходом ребенка на качественно новую социальную позицию, на которой формируется его сознательное отношение к себе как к члену общества [33].

Несмотря на то что организм к 13 – 15 годам становится половозрелым, это еще не говорит о физической, и тем более о духовной, социальной зрелости в данном возрасте [21].

Большинство исследователей рассматривает эмоцию как сложный психофизиологический феномен, который можно связать с: 1)

переживаемым и/или осознаваемым чувством (состоянием) – феноменология эмоций; 2) висцеральными процессами, сопровождающими эмоции; 3) выразительными характеристиками эмоций (экспрессия лица, интонация, жесты и позы) [23].

Понимание сущности всякого психического процесса невозможно без знания мозговых механизмов, поэтому в психофизиологии эмоций необходимо выделить еще один важный аспект – центральные нейронные механизмы эмоций. При рассмотрении нейронных механизмов исследователи обращают основное внимание на устройство нейронной сети, связанной с тем или иным психическим процессом, и на функционирование этой сети, которое выражается в электрической активности отдельных нервных клеток. Функционирование нервной сети невозможно без связей между нейронами, которые осуществляются через синапсы, где главную роль выполняют специальные химические соединения. Медиаторы участвуют в работе всех нервных сетей мозга, включая нейронные сети, связанные с эмоциями. Поэтому в современной психофизиологии эмоций выделяют еще один аспект – нейрохимические механизмы эмоций [23].

Эмоциональные процессы обеспечивают избирательное отношение человека к различным аспектам действительности. Психологическая функция эмоций заключается в оценке явлений окружающей действительности и результатов поведения индивида. Эта оценка внутренне проявляется в форме эмоционального переживания, а внешне — в эмоциональной экспрессии. В основе эмоций лежат физиологические процессы активации различных кортикальных и вегетативных систем, но исследования показали, что физиологическое возбуждение — это необходимое, но недостаточное условие для возникновения специфических эмоций. В эмоции проявляется оценка индивидом возможностей для удовлетворения своих потребностей (не только в данной ситуации, но и в перспективе), поэтому эмоциональные процессы тесно связаны с мотивационными. Для возникновения эмоции как определенного

психологического процесса необходима не только мотивация, сопровождающая мотивационное напряжение, но и когнитивная интерпретация ситуации как благоприятной или неблагоприятной для достижения цели [38].

Появляясь на свет как индивид, человек становится личностью, и этот процесс имеет исторический характер. Еще в раннем детстве индивид включается в определенную исторически сложившуюся систему общественных отношений, которую он застаёт уже готовой. Дальнейшее развитие человека внутри социальной группы создает такое переплетение отношений, которое формирует его как личность [40].

Одна из наиболее характерных сторон личности - ее индивидуальность, под которой понимается неповторимое сочетание психологических особенностей человека. Сюда относятся характер, темперамент, особенности протекания психических процессов, совокупность преобладающих чувств и мотивов деятельности, сформировавшиеся способности. Нет двух людей с одинаковым сочетанием указанных психологических особенностей - личность человека неповторима в своей индивидуальности. Это обстоятельство во многом объясняет, к примеру, горечь утраты близкого человека, вместе с которым из нашей жизни навсегда уходит сложный ансамбль человеческих качеств и черт, невозстановимый и неповторимый в других людях. Вот почему личность - это прежде всего живой конкретный человек со своими достоинствами и недостатками, со своими сильными и слабыми сторонами, порожденными его активным участием в жизни общества, воспитанием и обучением [40].

Как личность человек формируется в социальной системе путем целенаправленного, продуманного педагогического воспитания. Личность определяется мерой присвоения общественного опыта, с одной стороны, и мерой посильного вклада в сокровищницу материальных и духовных ценностей общества - с другой. Чтобы стать личностью, человек должен в деятельности и на практике проявить, раскрыть свои внутренние свойства и

качества, заложенные природой и сформированные в нем жизнью и воспитанием. Личность формируется и развивается в процессе активного взаимодействия подростка с окружающим миром благодаря его деятельности. Выявить причины этой активности, ее психологические формы и проявления означает охарактеризовать личность со стороны ее направленности и жизненно важных отношений [39].

По итогам анкетирования мы можем сказать следующее: от педагогического мастерства педагога зависит эффективность усвоения учебного материала. Взаимопонимание между педагогом и учеником упрощает восприятие учеником, даваемой ему информации.

Не умение педагогом грамотно установить коммуникацию с учеником, часто приводит к возникновению конфликтных ситуаций, нервозность в отношениях между преподавателем и учеником. Умение разрешить конфликтные ситуации зависит от уровня педагогического мастерства педагога и его культуры. Основными моральными-нравственными качествами, на которых основываются общение преподавателя с учениками, является уважение учащихся, отзывчивость, эмпатию, душевная чуткость и доброжелательность. Таким образом, общение между педагогом и учеником оказывает влияние на формирование личности в целом.

По итогам наблюдения мы можем сделать следующий вывод: умение педагога грамотно преподнести учебный материал обеспечивает лучшее понимание занимающимися технико-тактических приемов и эффективное применение их на практике. Сознательный выбор и применение педагогом на учебно-тренировочных занятиях средств вербального и невербального общения, демонстрирующих интерес к своему виду деятельности, доброжелательное отношение к занимающимся, способствует не только более глубокому пониманию учебного материала, но и развитию коммуникативных возможностей обучающихся, обеспечивают эмоционально комфортное педагогическое общение.

Проанализировав итоги проведенного нами эксперимента, мы пришли к выводу, что внесенные в учебно-тренировочный процесс изменения не оказали ярко выраженного влияния на уровень развития физических качеств и технико-тактической подготовленности спортсменов экспериментальных групп. Результаты проведенного нами эксперимента позволяют сделать некоторые выводы, представляющие интерес для нашего исследования: несмотря на то, что подростков поколения Z считают «цифровым поколением» для них не заменимо очное общение с педагогом. Педагогический процесс предполагает не только передачу учебной информации, но и формирование у учащегося понятия о нормах и правилах поведения в обществе, морально-нравственных качеств, умения взаимодействовать с социумом.

## Библиографический список

1. Сапин М.Р., Брыксина З.Г. Анатомия и физиология детей подростков: учеб. пособие для студ. пед. вузов. – 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 432 с.
2. Мирошкина М.Р. Интерпретации теории поколений в контексте российского образования // Ярославский педагогический вестник – 2017. – № 6. – С. 30-35.
3. Кинг Д.А. Как говорить, чтобы маленькие дети вас слушали. Руководство по выживанию с детьми от 2 до 7 лет. – М.: Эксмо, 2017.
4. Дольто Ф. На стороне подростка. - «Рама Пабблишинг», 1988. – 424 с.
5. Сапа А.В. Поколение Z – поколение эпохи ФГОС // Инновационные проекты и программы в образовании – 2014. – № 2. – С. 24-30.
6. Твендж Д. М. Поколение селфи. Кто такие миллениалы и как найти с ними общий язык. – М.: Эксмо, 2014.
7. Психология человека в современном мире. Том 5. Личность и группа в условиях социальных изменений (Материалы Всероссийской юбилейной научной конференции, посвященной 120-летию со дня рождения С.Л. Рубинштейна, 15-16 октября 2009 г.) / Ответственный редактор – А. Л. Журавлев. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. – 400 с.
8. Канг Ш. Путь дельфина. Как вырастить счастливых и успешных детей не превращаясь в мать-тигрицу. – «Альпина нон-фикшн», 2015. – 344 с.
9. Рожина Е.Ю., Селиванова И.В. Поколение Z как потребители товаров и услуг // RussianJournalofEntrepreneurship– 2017. – № 24. – С. 4289-4300.
10. Удовик В. Е., Селютин А.В. Е Информационная революция и становление информационного общества// Известия МГТУ «МАМИ» – 2011.– № 2(12). – С. 263-267.

11. Нечаев В. Д., Дурнева Е. Е. «Цифровое поколение»: психолого-педагогическое исследование проблемы // Педагогика – 2016.
12. Гаврилюк В.В., Трикоз Н.А. Динамика ценностных ориентаций в период социальной трансформации – 2016. – С. 96-105.
13. Вербицкий А.А. «Цифровое поколение»: проблемы образования // Профессиональное образование. Столица – 2016. – № 7. – С. 10-13.
14. Физиология человека: учеб. лит. для студ. мед. вузов / под ред. Покровского В.М., Коротько Г.Ф. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Медицина, 2003. – 656 с.
15. Дубровина И.В., Прихожан А.М. Возрастная и педагогическая психология. – М.: Академия, 2003. – 368 с.
16. Возрастная и педагогическая психология: учеб. пособие для студентов всех специальностей педагогических вузов/ М.В.Гамезо, Е.А.Петрова, Л.М. Орлова.– М.: Педагогическое общество России, 2003. – 512 с.
17. Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды / под ред. В. В. Давыдова, В. П. Зинченко.– М.: Педагогика, 1989. – 560 с.
18. Выготский Л.С. Психология развития ребенка. – М.: «Эксмо», 2004. – 512 с.
19. Выготский Л.С. Психология развития человека. – М.: «Смысл», 2005. – 1136 с.
20. Ульмер Х.Ф., Брюк К., Эве К., Карбах У., Детьен П., Вутке В., Цан Р., Тевс Г. Физиология человека / под ред. Р. Шмидта, Г. Тевса.– М.: Мир, 1996. – 198 с.
21. Дети-сироты: консультирование и диагностика развития /под ред. Е.А. Стребелевой. - М.: Полиграф сервис, 1998. – с. 12-329.
22. Леви В.Л. Нестандартный ребенок или как воспитывать родителей
23. Психофизиология: учебник для вузов/ под ред. Ю. И. Александрова. – 4-е изд. – СПб.: Питер, 2014. – 464 с.

24. Данилова Н.Н. Психофизиология: учебник для вузов. – М.: Аспект Пресс, 2012. – 368 с.
25. Толстых Н.Н., Прихожан А.М. Психология подросткового возраста: учебник и практикум для академического бакалавриата. – М.: Издательство Юрайт, 2016. – 406 с.
26. Левада Ю. Поколение XX века: возможности исследования//Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены – 2001.
27. Мид М. Культура и мир детства. - Главная редакция восточной литературы издательства "Наука", 1988. – 429 с.
28. Райс Ф., Ким Д. Психология подросткового и юношеского возраста. – СПб.: Питер, 2012. – 816 с.
29. Симонов П.В., Ершов П.М. Темперамент, характер, личность. – М.: Издательство «Наука», 1984. – 160 с.
30. Юнг К.Г. Психологические типы / под ред. В. Зеленского. – СПб.: Азбука, 2001. – 288 с.
31. Литвак М.Е. Как узнать свою судьбу. – Ростов-на-Дону.: Феникс, 2017. – 494 с.
32. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 1946. – 720 с
33. Коджаспирова Г.М. Педагогическая антропология: учеб. пособие. – М.: Гардарики, 2005. – 287 с.
34. Райс Ф., Долджин К. Психология подросткового и юношеского возраста. – 12-е изд. – СПб.: Питер, 2012. – 816 с.
35. Бадмаев Б.Ц. Психология в работе учителя: 1 книга. – М.: Издательство «Гуманит», 2000. – 240 с.
36. Григорьев В.Е. Социология науки: учебник. – М.: Издательство «Проспект», 2018. – 384 с.
37. Бадмаев Б.Ц. Психология в работе учителя: 1 книга. – М.: Издательство «Гуманит», 2000. – 160 с.

38. Психология. Учебник для гуманитарных вузов / под общ. ред. В. Н. Дружинина. – СПб.: Питер, 2001. – 656 с.
39. Шарапов Л.В. Здоровьесберегающие качества подростков как средство формирования личности в сфере дополнительного образования // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – №3. – С. 17-18.
40. Петровский А.В. Общая психология.– 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1976. – 476 с.
41. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: учебник для студ. вузов. – 4-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 1999. – 456 с.
42. Великая Т.С. Возрастная психология: учебно-методическое пособие для студ. вузов. – Саратов, 2014. – 30 с.
43. Лисина М.И. Общение, личность и психика ребенка / под ред. А.Г.Рузской. – М.: Издательство «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК», 1997. – 384с.
44. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? – М.: МАСС МЕДИА, 1995. – 48 с.
45. Панфилова А. П. Психология общения: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования - М.: Издательский центр «Академия», 2013. — 368 с.
46. Бурмистрова Е.В., Донцов Д.А., Донцова М.В., Драчёва Н.Ю., Власова С.В., Сухих Е.В., Лещенко Т.В., Жильцова В.К., Тишина С.С., Шапчиц В.Д., Пятаков Е.О., Подольский А.И. Детская возрастная психология: младенчество, раннее детство, дошкольное детство, младший школьный возраст, подростковый возраст// Преподавание психологии – 2015. – № 2(43). – С. 71-82.
47. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст: проблемы становления личности. – М.: Мир, 1994. – 320 с.
48. Фопель К. На пороге взрослой жизни. – М.: Генезис, 2008. – 208 с.

49. Молчанов С.В. Психология подросткового и юношеского возраста: учебник для академического бакалавриата. – М.: Юрайт, 2016. – 351 с.

50. Кулагина И. Ю. Возрастная психология: развитие ребенка от рождения до поздней зрелости / Ун-т Российская акад. образования. – 5-е изд. - М.: Изд-во УРАО, 1999. - 175 с.