

## **ПРОЯВЛЕНИЕ АГРЕССИИ У ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КОНТАКТНЫМИ ВИДАМИ ЕДИНОБОРСТВ**

Статья посвящена проблемам проявления агрессии у подростков, занимающихся контактными видами единоборств. Приведен развернутый анализ влияния уровня агрессивности на достижение спортивных результатов.

*агрессия, контактные единоборства, подростки, спортсмены, поведение.*

Проблема проявления агрессии в контактных видах единоборств всегда вызывала интерес педагогов и тренеров. Особое место в данном контексте занимают спортивные единоборства, которые в наши дни пользуются особой популярностью в молодежной среде. Существуют мнения, что занятия боевыми видами спорта формируют у подростка-спортсмена, с одной стороны, уверенность в себе и способность контролировать свои эмоции, а с другой – ведут к постепенному росту подсознательной, а потом и сознательной агрессии. При этом агрессия приобретается путем наблюдения или подражания, и чем чаще она подкрепляется действиями, тем вероятнее ее проявление. Особенно опасна она для детей и подростков, поскольку, испытывая агрессию как ситуативное состояние, ребенок производит действия, направленные на нанесение ущерба либо себе, либо другим. На уровне личностных свойств агрессия проявляется как агрессивность, как готовность к агрессии.

В процессе социализации личности агрессия освобождает от страха, помогает отстаивать свои интересы, защищает от внешней угрозы, способствует адаптации, то есть является доброкачественно-адаптивной. Для развития личности подростка особенно опасна деструктивно-дезадаптивная агрессия, которая возникает, когда школьник испытывает трудности адаптации к средовым условиям, что обусловлено не только психофизиологическими факторами, но и неблагоприятными семейными, социальными условиями, массовой культурой, недостатком воспитания, некоторыми чертами характера. Стрессы повседневной жизни, распад традиционной структуры семьи, информационная усталость, обилие насилия в средствах массовой информации и другие причины ведут к усилению тревожности и агрессивности у детей. Агрессивные проявления у подростков – одна из наиболее острых проблем не только для работников сферы образования, но и для общества в целом. Рост детской и подростковой преступности, увеличение числа детей, проявляющих агрессию в повседневной жизни, выдвигают

гают на первый план задачу изучения психологических условий, вызывающих эти опасные явления.

Агрессивное поведение встречается у большинства подростков, однако лишь у некоторых из них становится устойчивой чертой личности. В итоге у подростка возникают сложности с самореализацией, личностным развитием, общением, что в свою очередь создает массу проблем не только окружающим, но и самому ребенку, так как его незрелая психика не может справиться с фрустрирующими влияниями без грамотной помощи взрослого.

Изучение, своевременная диагностика, предупреждение и коррекция повышенного уровня агрессии подростков-спортсменов – острая и актуальная задача педагогов и психологов, работающих в различных сферах (образование, спорт, производство, психологическая служба по консультированию и т. д.). Одним из путей решения данного вопроса является вовлечение детей в активную деятельность, например, в спортивную, поскольку занятия спортом способствуют психической устойчивости личности. С одной стороны, спорт рассматривается как социально желательный способ избавления от агрессии, а с другой стороны, имеют место асоциальные способы проявления агрессии подростками-спортсменами.

Спорт выполняет функции социализации и воспитания личности, именно в процессе занятий которым возникают и проявляются разнообразные межличностные отношения. Спорт представляет собой модель общественного пространства, в котором отдельные взаимоотношения, являясь в чем-то искусственными в отличие от многообразных отношений в обществе, изменены. По своей состязательной сути спорт уже агрессивен. Соревнование – это отрегулированное правилами агрессивное поведение, выражаемое в социально-неопасной форме. Часто понятие «агрессивность» заменяют понятием «спортивная злость».

Занятия спортом оказывают формирующее влияние на личность спортсмена, особенно важно значение такого влияния в младшем школьном возрасте. При этом необходимо отметить, что агрессия в спорте – рациональная форма противостояния сопернику, мобилизации функциональных возможностей спортсмена на достижение конкретного результата. Спорт позволяет выражать агрессивные чувства, не причиняя большого вреда другим людям, формируя конструктивные формы агрессивного поведения спортсменов. По данным Е.П. Ильина, конфликтность и агрессивность несколько выше у спортсменов, чем у лиц, не занимающихся спортом<sup>1</sup>. Особенно заметны различия по такому проявлению агрессивности, как напористость. При этом агрессивность у спортсменов, занимающихся разными видами спорта, выражена по-разному. Например, агрессивность значительно выше у занимающихся контактными видами единоборств, чем у легкоатлетов и лыжников. Если же говорить об агрессии и тревожности, то по нашим наблюдениям, спортсмены с преобладанием агрессии над тревогой отличаются лучшей готовностью к соревнованиям<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> Ильин Е.П. Психология общения и межличностных отношений. СПб. : Питер, 2009. 576 с.

<sup>2</sup> Петрыгин С.Б. Волевая и психологическая подготовка в процессе занятий каратэ // Российский научный журнал. 2012. № 3/28. С. 180–187.

В целом большинство исследователей связывают агрессию в спорте со спортивной спецификой, уровнем подготовки спортсмена, его индивидуально-психологическими особенностями, причем, как отмечает ряд ученых, результаты исследований настолько разноречивы, что невозможно прийти к определенному выводу.

Исходя из вышеизложенного становится актуальным анализ проблемы агрессивного поведения детей, особенно подростков, занимающихся спортом. И если агрессия как общий психический и социальный феномен часто выступает предметом исследований и в нашей стране, и за рубежом (Л.М. Семенюк<sup>3</sup>, К. Лоренц<sup>4</sup>, К. Хорни<sup>5</sup> и т.д.), то агрессивное поведение у подростков, занимающихся единоборствами, в частности их контактными видами, изучено недостаточно.

Важен вопрос о мотивации ребенка, пришедшего заниматься в секцию контактных видов единоборств: зачем пришел, что хочет получить и чему научиться? Нередко этими видами спорта идут заниматься те, кто уже имеет предрасположенность к агрессивным действиям.

Проблема взаимосвязи агрессии и спорта в той или иной мере существовала всегда. Ученые-теоретики до сих пор выдвигают различные гипотезы, нередко противоречащие друг другу. Особое место в полемике по данной теме занимают спортивные единоборства, которые в наши дни пользуются особой популярностью как у взрослой части населения, так и в молодежной среде. По мнению одних психологов, занятия боевыми видами спорта, такими как борьба, бокс, каратэ, самбо и т.д., формируют у спортсмена уверенность в себе и способность контролировать свои эмоции. По мнению других, подобные занятия ведут к постепенному росту подсознательной, а потом и сознательной агрессии, причем агрессия приобретает путь наблюдения или подражания, и чем чаще она подкрепляется действиями, тем вероятнее ее проявление. В связи с существованием столь различных точек зрения несомненный интерес представляют практические исследования, посвященные изучению влияния занятий спортивными единоборствами на агрессию детей.

Изучая эмоциональные состояния борцов, Н.Б. Кутергин обнаружил, что по сравнению с лицами, не занимающимися спортом, борцам присуща большая агрессивность как в поведенческих реакциях (физическая, вербальная агрессия), так и в эмоциональных состояниях (негативизм, раздражение)<sup>6</sup>. Однако считать борцов по сравнению со спортсменами других специализаций более агрессивными нельзя. Выявлено также, что если изначально начинают заниматься борьбой более агрессивные дети, то со временем показатели агрессивности у них снижаются.

---

<sup>3</sup> Семенюк Л.М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции. М. : Флинта, 1998. 96 с.

<sup>4</sup> Лоренц К. Агрессия / пер. Г. Швейник. М. : Римис, 1997. 352 с.

<sup>5</sup> Horney K. Neurosis and human growth. The struggle toward selfrealization. N.Y. : W.W. Norton &C°, 1950. 391 p.

<sup>6</sup> Кутергин Н.Б. Формирование оптимальной агрессивности у спортсменов-борцов : автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2007. 18 с.

В работе А.Р. Ротенберга, посвященной исследованию спортсменов-единоборцев, отмечается, что в спортивные секции заниматься борьбой идут, как правило, те мальчики, для которых характерна более выраженная значимость физического развития и разнообразия жизненных впечатлений<sup>7</sup>. Они более агрессивны в общении, более склонны к самоутверждению за счет физической силы, что служит компенсацией их тревожности. В процессе занятий единоборствами агрессия таких детей трансформируется из словесной формы и немотивированного дискомфорта в физические действия, у них повышается адаптированность к ведущей и профессиональной деятельности, улучшается социализация, формируются жизненные перспективы и планы на будущее. В итоге, занимаясь единоборствами, они приобретают большую нервно-психическую устойчивость.

Так, в частности, влияние практики контактных единоборств на социальное самочувствие молодежи нами изучалось в Рязанской региональной федерации киокусинкай<sup>8</sup>. В исследованиях приняли участие подростки, занимающиеся жестким спортивным видом единоборств – киокусинкай. Согласно полученным результатам для многих подростков занятия спортивными контактными единоборствами, в частности киокусинкай, являются одной из форм социальной адаптации. Мы можем обоснованно утверждать, что мнение о том, что спортивные контактные единоборства развивают агрессивность, что они жестокий и агрессивный вид спорта, ошибочно. Как свидетельствует многолетний опыт работы с подростками, агрессия играет ведущую роль лишь на начальном этапе спортивной карьеры, а на всех последующих она является фактором торможения роста и результативности спортивных показателей.

Агрессия, имеющая место на начальных этапах практики спортивных единоборств, согласно результатам исследования связана с такими ценностями, как спортивный результат, победа на соревнованиях, непримиримость к недостаткам, стремление самоутвердиться за счет других. Стаж занятий единоборствами влияет на снижение уровня агрессии, так как происходят изменения в системе ценностей личности, обуславливая смещение ценностной направленности с практического результата на сам процесс.

Иные результаты были получены Н.Ю. Шумаковой при проведении исследований о взаимосвязи физических упражнений и агрессивного поведения детей, обучающихся в школах со спортивным уклоном<sup>9</sup>. По результатам опроса различных категорий младших школьников, они были более миролюбивы до начала занятий в секциях единоборств. Мотивом для занятий боевыми видами искусств для них стала необходимость научиться защищаться, давать отпор при

---

<sup>7</sup> Ротенберг А.Р. Педагогическая система управления личностным ростом спортсменов-единоборцев : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. СПб., 2007. 49 с.

<sup>8</sup> Петрыгин С.Б. Педагогические условия формирования нравственно-волевых качеств личности подростков в процессе занятий восточными единоборствами : дис... канд. пед. наук. Рязань, 2005. 196 с.

<sup>9</sup> Шумакова Н.Ю. Взаимосвязь физических упражнений с агрессивным поведением подростков // Теория и практика физической культуры. 2002. № 9 С. 53

возможной агрессии со стороны. У занимающихся боевыми искусствами самооощения проявляются следующим образом: агрессивность – 20 процентов, гордость – 12,7 процента, радость – 9, 2 процента, ярость – 8,2 процента, чувство жестокости, что самое опасное, проявляется у 15,3 процента детей, при этом чувство вдохновения и расслабления не отметил ни один из них. Автор делает вывод, что у занимающихся боевыми искусствами отсутствует восприятие духовной стороны, которое делает школьников жестокими и агрессивными.

Из рассмотренных выше исследований можно сделать вывод, что они довольно противоречивы и нет единого мнения о влиянии спортивных контактных единоборств на агрессию детей и подростков. Таким образом, вопрос о влиянии занятий спортом на коррекцию подростковой агрессии остается открытым и имеет большое значение для современного общества. Наличие чрезвычайно высокой концентрации агрессии в обществе, оказывающей значительное воздействие на рост агрессивных тенденций в подростковой среде, одна из острейших социальных проблем. Жестокость, агрессивность детей и подростков, рост молодежной преступности, в том числе против личности с причинением тяжких телесных повреждений, ожесточенный характер групповых драк вызывают особую тревогу.

Психологи, исследуя социальное поведение подростков, считают необходимым популяризировать спорт, однако при этом спортсменам нужно самим контролировать свое поведение, в котором отсутствовали бы агрессивные импульсы<sup>10</sup>. Кроме того, важно учитывать наличие социальной фасилитации. Наблюдая за эмоциональной игрой спортсменов, которая включает сцены грубого поведения, зрители «заражаются» негативными эмоциями, что впоследствии проявляется и в их агрессивном поведении. В целом специфика спорта обуславливает соблюдение спортсменами норм спортивного поведения, контроль своих действий и эмоций. Спорт создает условия сохранения душевного равновесия через управляемое эмоциональное реагирование. Спорт может служить и способом эмоциональной разрядки как форма катарсиса (дословно – «очищение»).

Родители, зная психофизиологические особенности развития своего ребенка, должны сами определить, какую секцию он будет посещать. Необходимо определить социальный характер ребенка: как он ладит с другими детьми, готов ли добиваться результатов и делиться радостью победы со сверстниками.

Любые командные виды спорта лучше всего подойдут ребятам, у которых развиты навыки общения. Так, если у ребенка много друзей и он легко заводит знакомства, то игра в команде, где победа достигается усилиями всех участников, укрепит его коммуникабельность, обеспечит социальную устойчивость во взрослой жизни. Если же ребенок выраженный лидер и не готов делиться победой с другими участниками, ему лучше выбрать спортивную или художественную гимнастику, плавание, большой или настольный теннис, поскольку эти ви-

---

<sup>10</sup> Ильин Е.П. Психология спорта. СПб. : Питер, 2008. 352 с. ; Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. М. : Академия, 2000. 288 с.

ды спорта требуют личных усилий, родители же в свою очередь могут акцентировать лидерские качества своего ребенка, закалить его силу воли, воспитать целеустремленность, давая ему понять, что лишь от его усердия и готовности тренироваться не только на занятиях, но и дома зависит будущий успех. В этом смысле даже групповые упражнения или командные выступления в таких видах спорта, где результат зависит и от партнера (партнеров), все равно по своей специфике делают ставку на личные усилия спортсмена, в частности, на его артистизм, умение преподнести себя публике и жюри, например, в парном фигурном катании, спортивных бальных танцах и т.д.

Не менее важную роль при выборе секции играет темперамент. Гиперактивным детям, драчунам и задирам помогут выплеснуть чрезмерную энергию и заодно избавиться от агрессии секции единоборств. Бои по строгим правилам и этика уважительного отношения к бойцу-сопернику позволят мальчишкам и девчонкам в будущем сознательно отказаться от уличных жестоких развлечений без правил. Детям застенчивым, замкнутым не рекомендуются командные игры с жесткими правилами игры, иначе ребенок может замкнуться среди «боевых» сверстников. Единоборства, где требуется «спортивная злость», или виды спорта с ярко выраженными чертами индивидуального успеха, лидерства таким ребятам тоже не подойдут. Для ранимых и тонко чувствующих оптимальны индивидуальные занятия. Предпочтение в таких случаях следует отдать плаванию или, например, конному спорту.

Бассейн и верховая езда хороши и для проблемных детей с резкими эмоциональными реакциями, чья повышенная возбудимость и гиперактивность вызваны неврологическими трудностями. Вода, как и общение с лошадьми, успокаивает и одновременно раскрепощает маленького спортсмена, дает ему чувство комфорта, снимает стресс. А правильная осанка и гармоничное развитие всех групп мышц служат оздоровлению основных систем организма. Например, конный спорт врачи даже рекомендуют как возможность излечить детский церебральный паралич.

Нет необходимости говорить о том, какое значение приобретает в сегодняшнее время проблема формирования у школьников морально-нравственных и волевых качеств как своего рода основы, стержня, позволяющих не сгибаться в сложных жизненных ситуациях, стать личностью. Эта проблема для общества всегда была одной из самых серьезных.

С успехом решать вышеизложенные задачи традиционными методами и средствами малоэффективно. Следовательно, необходимо искать дополнительные способы решения воспитательных задач вне школьных стен или стен профессионально-педагогических учебных заведений. Наиболее благоприятными в этом отношении являются занятия в группах, секциях, клубах спортивного направления.

Вполне закономерен вопрос: почему среди имеющегося разнообразия видов спорта мы рекомендуем именно контактные виды единоборств?

Дело в том, что они выгодно отличаются от иных игровых видов и видов единоборств, благодаря следующим своим особенностям:

- популярности;
- широкому выбору средств и методов тренировки;
- относительной доступности в техническом и материальном обеспечении;
- физическим качествам и навыкам, формирующимся в процессе занятий;
- философскому подходу к взаимоотношениям с природой и обществом;
- военно-прикладной подготовки и т.д.

Речь идет о спортивном варианте контактных единоборств, а не об армейской или полицейской версиях рукопашного боя.

Несмотря на то, что четко сформулированного определения не существует, их можно охарактеризовать как совокупность всевозможных тактико-технических приемов и способов борьбы.

Смысл же любого поединка состоит в достижении победы над противником путем физического, тактического, технического и психического совершенствования ведения боя.

Если под контактными единоборствами применительно к воинскому искусству понимать всевозможные системы ведения боя без применения огнестрельного оружия, но с использованием всевозможных других видов вооружения (мечи, ножи, дротики и т.п.), то совершенно очевидно, что они как вид спорта значительно уже.

Кроме того, дифференциация, которая произошла в спорте, привела к тому, что многие виды контактных единоборств стали самостоятельными дисциплинами, со своими правилами, традициями и условностями, но вместе с тем быстро развивающимися, не застывшими на уровне догм и жестких канонов. Они впитали в себя и ударную технику каратэ, и бросковые приемы самбо, и хитросплетения ушу, и болевые воздействия джиу-джитсу и многое, многое другое. Но самое главное их преимущество заключается в том, что они строятся на крепком фундаменте здоровых общечеловеческих моральных принципов, жесткой дисциплине, уважении к людям, к самому себе как личности, бережному отношению к природе, осознании себя как части этой природы.

Как упоминалось выше, в настоящее время в связи с низким уровнем развития у школьников морально-волевых качеств возникает острая необходимость поиска новых, более действенных путей (средств и методов) воспитания личности, закалки характера, подготовки мальчиков к будущей службе в армии и к жизни в целом.

Любая физическая нагрузка независимо от того, спортивная она или нет, уже сама по себе оказывает воспитательное воздействие, поскольку заставляет человека мобилизовать волевые качества на ее преодоление, и чем выше и продолжительнее эта нагрузка, тем выше уровень проявления волевых качеств. Регулярное преодоление физических нагрузок, например, во время спортивных тренировок влияет не только на развитие чисто физических качеств, но и на характер человека.

В процессе воспитания и самовоспитания происходит изменение психических процессов и состояний, которые обеспечивают развитие личности только в том случае, если они постоянно закрепляются.

Все изложенное выше раскрывает основную задачу психологической подготовки занимающегося тем или иным видом контактных единоборств, которая заключается в формировании и совершенствовании свойств личности, определяющих успех не только спортивной тренировки или соревнования, но и поведения спортсмена в повседневной жизни и в экстремальных ситуациях, связанных с необходимостью яркого проявления тех или иных морально-волевых качеств и черт характера.

Для воспитания эмоциональной устойчивости необходимо прежде всего научить детей контролировать свое поведение, наблюдать за проявлением своих эмоций, переживаний, добиваться целесообразности и расчетливости действий. Такой процесс протекает как опосредованно, через различные знания, связанные с выработкой физических качеств, элементов техники и тактики, так и непосредственно с помощью специального обучения приемам саморегуляции. Для этого используются упражнения так называемой аутогенной тренировки в сочетании с дыхательными упражнениями (успокаивающими или возбуждающими в зависимости от состояния и ситуации). Наряду с этим, применяются психические приемы саморегуляции, направленные на отвлечение от постороннего шума, от мыслей о сильном противнике, возможной неудаче и на сосредоточение внимания на предстоящем действии.

Поэтому подростки, которые имеют большой опыт соревнований, и в обычной жизни отличаются от своих сверстников более серьезными рассуждениями и взглядами на жизнь. Но, разумеется, такое «взросление» – результат не одного месяца тренировок.

Важно также на достаточно высоком этапе обучения сохранить интерес к тренировкам, не расслабиться, что намного труднее, чем достигнуть каких-либо результатов на начальном этапе. Чтобы этого не произошло, не следует перегружать детей нацеленностью на спортивные победы в профессиональном спорте, а развивать их поэтапно, обращая больше внимания на воспитательный, боевой и физкультурный аспекты. В случае возложения на ребенка ответственности за победы на соревнованиях любой ценой с самого детства он достаточно быстро устанет от такого спорта и уйдет из него.

Подавляющее большинство среди занимающихся контактными единоборствами составляют мальчики. Им особенно важно быть сильными и уметь защитить себя и других. Это мужская составляющая, которая входит в нормальный процесс воспитания детей. В современном обществе многие родители отдают в секции единоборств не только мальчиков, но и девочек, чтобы они также научились защищаться, не дать себя в обиду, сформировали характер. Однако это ни в коем случае не означает развитие у них мужских качеств, снижение женственности, поскольку при тренировке девочек используются другие педагогические и методические приемы с учетом как физиологических, так и психологических их особенностей.



Тренируясь в коллективе, дети приучаются к дисциплине, которая выражается в послушании, сдержанности в поведении на тренировке, умении заставить себя справиться с трудностями. Постепенно развивается самодисциплина, формируется осознанное отношение не только к спортивным занятиям, но и к другим видам деятельности.

Большое внимание уделяется взаимоотношениям между старшими и младшими. Младших учат слушать старших по квалификации и возрасту, не давая тем самым развиться сомнению, препятствующему дальнейшему совершенствованию. Уважение к старшим – неотъемлемая часть воспитания в любой культуре. В то же время на старших учениках лежит большая ответственность быть примером для младших.

Тренируясь в команде, дети также учатся взаимовыручке, ответственности друг за друга. Командный дух развивается на тренировках и соревнованиях, в групповых упражнениях, в спортивных лагерях.

Обычно, когда подростков спрашивают, почему они захотели заниматься тем или иным видом единоборств, они отвечают: «Чтобы стать сильными». И это естественное желание.

Как правило, в секцию приходят те дети, которые не чувствуют себя уверенно, которых обижают, и они хотят, чтобы их научили, как постоять за себя. Приходят также и, наоборот, достаточно дерзкие ребята, активные, желающие научиться применять свою силу. В первом случае часто бывает, что дети, немного научившись приемам борьбы, начинают подсознательно в целях самоутверждения отыгрываться на других за свои старые обиды. Во втором случае при неправильном воспитании есть опасность проявления у детей бесконтрольной агрессии, отсутствия сдержанности. Однако и у первых, и у вторых в их поведении, как показывают исследования, в практике единоборств неизбежно при неправильном воспитании проявится агрессия. Поэтому тренер уже с первых занятий объясняет и далее всегда напоминает, что чем сильнее становишься, тем сдержаннее нужно быть, что силу следует использовать только в благих намерениях, либо для самообороны, либо для подавления агрессии.

Профессионалы проявляют спортивную злость и азарт только на соревнованиях или в крайних случаях, а в обыденной жизни они абсолютно спокойные и уравновешенные люди. Те, кто не умеет владеть собой, не должны обучаться единоборствам. Таких детей, как правило, исключают из секции, если они неуправляемы и не стараются меняться. Однако обычно они уходят сами, не выдерживая постоянных замечаний со стороны тренера в свой адрес или проиграв более сильным соперникам. Нередко причины поражений объясняются тем, что в спаррингах подростки теряют самоконтроль и начинают действовать безрассудно. Они не хотят и не могут осознать причины поражения, смириться с ними и исправлять ошибки путем каждодневных упорных тренировок, работая над собой.

Контактные единоборства позволяют подростку научиться контролировать себя, направлять свою энергию в нужное русло. Здоровая, позитивная атмосфера способствует его гармоничному совершенствованию, как физическому,

так и духовному. Поэтапно изучается техника, тренируется тело. Параллельно воспитывается упорство, смелость, волевые качества, сдержанность, внимательность, уважение к людям, командный дух. Только гармоничное развитие позволяет ребенку стать всесторонне развитой личностью. Все, что приобретается во время тренировок и соревнований, непосредственно переносится им в жизнь.

Таким образом, современный спорт в силу своих специфических особенностей предъявляет разнообразные и высокие требования к психическим качествам ребенка, так как психоэмоциональная подготовка спортсмена не менее важна, чем тренировка физических качеств. Агрессивность спортсменов обусловлена стремлением к самоутверждению и соперничеству, являясь своего рода стимулом к победам в спорте. При этом следует учитывать, что длительные занятия спортом могут привести к трансформации спортивной агрессии в некие жизненные установки, которые могут отразиться на социальной адаптации подростков в обществе.

По мнению А. Басса и А. Дарки, агрессивные и враждебные реакции могут иметь следующие формы: физическая агрессия, косвенная агрессия, склонность к раздражению, негативизм, обида, подозрительность, вербальная агрессия, чувство вины<sup>11</sup>. В своих исследованиях они отмечают тенденцию нарастания по мере взросления школьников отдельных видов агрессии: физической, вербальной, негативизма. У мальчиков и девочек проявление агрессивных реакций носит различный характер. Например, у мальчиков с возрастом происходит снижение физической и вербальной агрессивности, тогда как у девочек наблюдается их рост. Значительно сильнее у мальчиков, чем у девочек, проявляется негативизм.

Основными факторами, определяющими формирование детской агрессивности, являются семья, сверстники, средства массовой информации и пр. Нередко дети учатся агрессивному поведению, видя подобные действия в реальной жизни. Общество, больное агрессией и нетерпимостью, заражает и молодое поколение. Опасность состоит в том, что у новых поколений болезнь может стать врожденной и массовой, превратиться из социальной патологии в социальную норму.

Для профилактики агрессивного поведения необходимо научить школьников навыкам позитивного общения, взаимодействию с другими членами социума, умению находить альтернативные мирные пути решения конфликтов.

На социальное самочувствие ребенка большое влияние оказывает круг людей, в котором он вращается. Около 90 процентов спортсменов довольны своими отношениями со сверстниками – у них есть друзья в школе, во дворе, в секции. Причем большинство родителей уверены, что именно занятия спортом положительно влияют на взаимоотношения со сверстниками. Чувствовать себя полноценной личностью помогают и достигаемые спортивные результаты. Именно в спортивной деятельности четко выражено стремление к направленно-

---

<sup>11</sup> Диагностика состояния агрессии (опросник Басса-Дарки) // Энциклопедия психологических тестов. Общение, лидерство, межличностные отношения. М. : АСТ, 1997. С. 90–100.

му формированию личности, к воспитанию такого сочетания социальных и психических свойств, которые обеспечивают большую вероятность успеха не только в спорте, но и в реальной жизни во всех ее проявлениях.

Занятия контактными видами единоборств для школьников, как считают тренеры, это, во-первых, возможность научиться защищаться, во-вторых, обрести уверенность в себе, в-третьих, физически совершенствоваться. Кроме того, по мнению большинства инструкторов, спорт помогает детям самоутвердиться, служит одной из форм социальной адаптации. Благодаря занятиям контактными единоборствами юные спортсмены учатся ставить цель и добиваться ее, становятся смелыми, дисциплинированными, решительными, собранными.

Многие спортсмены отмечают, что с началом тренировок у них появилась возможность выплеснуть накопившуюся энергию, другим спорт помог побороть чувство страха перед болью.

Агрессивные тенденции в спортивных ситуациях, допускающих проявление контролируемой враждебности, в одних случаях могут усиливаться, в других снижаться. Если спортсмен имеет большую потребность в агрессивных действиях, а спортивная деятельность не вызывает у него физической усталости или его попытки проявлять агрессивность приводят к фрустрации, то агрессивность у него скорее всего сохранится. В других случаях, если спортсмен менее агрессивен и игра (или другая деятельность) вызывает у него хотя бы среднюю усталость или его поощряют за выигрыш или достигнутый успех, то его агрессивность снижается.

Агрессивность можно измерить с помощью проективных методик, личностных тестов или специально организованных экспериментальных ситуаций, в которых агрессивность стимулируется по отношению к другому испытуемому. Эти методики помогают выявить глубокие агрессивные тенденции, которые трудно заметить при наблюдении за обычной деятельностью спортсмена, а также определить направленность агрессивного поведения спортсмена – на себя или на других.

Умение управлять агрессивностью представляется одной из важных задач во многих видах спорта, в том числе и в контактных видах единоборств.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта [Текст] / Е.Н. Гогун, Б.И. Мартыанов. – М. : Академия, 2000. – 288 с.
2. Диагностика состояния агрессии (опросник Басса-Дарки) [Текст] // Энциклопедия психологических тестов. Общение, лидерство, межличностные отношения. – М. : АСТ, 1997. – С. 90–100.
3. Ильин, Е.П. «Психология общения и межличностных отношений» [Текст]. – СПб. : Питер, 2009. – 576 с.
4. Ильин, Е.П. Психология спорта [Текст]. – СПб. : Питер, 2008 – 352 с.
5. Кутергин, Н.Б. Формирование оптимальной агрессивности у спортсменов-борцов [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук. – СПб., 2007. – 18 с.
6. Лоренц, К. Агрессия [Текст] / пер. Г. Швейник. – М. : Римис, 1997. – 352 с.

7. Петрыгин, С.Б. Волевая и психологическая подготовка в процессе занятий каратэ [Текст] // Российский научный журнал. – 2012. – № 3/28. – С. 180–187.
8. Петрыгин, С.Б. Педагогические условия формирования нравственно-волевых качеств личности подростков в процессе занятий восточными единоборствами [Текст] : дис. ... канд. пед. наук. – Рязань, 2005. – 196 с.
9. Ротенберг, А.Р. Педагогическая система управления личностным ростом спортсменов-единоборцев [Текст] : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – СПб., 2007. – 49 с.
10. Семенюк, Л.М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции. – М. : Флинта, 1998. – 96 с.
11. Шумакова, Н.Ю. Взаимосвязь физических упражнений с агрессивным поведением подростков [Текст] // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 9.
12. Horney, K. Neurosis and human growth. The struggle toward selfrealization [Text]. – N.Y. : W.W. Norton &C<sup>o</sup>, 1950. – 391 p.

**S.B. Petrygin**

### **AGGRESSION IN ADOLESCENTS ENGAGED IN CONTACT TYPES OF MARTIAL ARTS**

The article is devoted to the problems of aggression in adolescents engaged in contact martial arts. Is a detailed analysis of the influence of the level of aggressiveness to achieve athletic performance, as well as the negative aspects of its manifestation.

*aggression, contact combat, teenagers, athletes, behavior.*