

УДК 159.99

Низамутдинова К.А.

ПОМОГАЕТ ЛИ ЗАНЯТИЕ СПОРТОМ СНИЗИТЬ УРОВЕНЬ АГРЕССИВНОСТИ**Научный руководитель – к.п.н., доцент Ю.Е. Коньшина**

Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа

Данная статья посвящена изучению проявлений агрессии у спортсменов и не спортсменов. Агрессия – это важный компонент спортивной деятельности. Она помогает спортсменам достигать высоких результатов, тренироваться на пределе возможностей. Мы узнали о том, как спорт влияет на проявления агрессии в повседневной жизни.

Ключевые слова: агрессия, спорт, мотивация, результат, успех.

Nizamutdinova K.A.

DOES PLAYING SPORTS HELP REDUCE THE LEVEL OF AGGRESSIVENES**Scientific supervisor - Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the****Department of Pedagogy and Psychology U. E. Konshina**

Bashkir state medical University, Ufa

This article is devoted to the study of manifestations of aggression in athletes and non-athletes. Aggression is an important component of sports activity. It helps athletes achieve high results and train to the limit. We learned about how sport affects aggression in everyday life.

Keywords: aggression, sport, motivation, result, success.

Агрессия – это важный фактор всего спортивного процесса, именно она помогает достигать успехов в спортивной карьере, главное выяснить, ее адресное направление.

Цель работы

Изучить насколько занятия спортом влияют на уровень агрессии молодых людей, на примере тхэквондистов и пауэрлифтеров.

Задачи исследования: проанализировать психолого-педагогической литературы по проблеме; выявить уровень мотивации на успех и уровень и характер агрессивности; провести сравнительный анализ по данным критериям у молодых людей, занимающихся и не занимающихся спортом.

Материал и методы исследования

Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме; методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса; методика «Ауто- и гетероагрессия», Е. П. Ильин; графическая методика «Кактус», М.А. Панфилова.

База исследования: исследование проводилось в октябре-ноябре 2023 г., в исследовании приняло участие 67 респондентов.

Результаты и обсуждения

Агрессия — это «целенаправленное разрушительное, наступательное поведение, нарушающее нормы и правила сосуществования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения (одушевлённым и неодушевлённым), причиняющее физический ущерб людям и

вызывающее у них психический дискомфорт, отрицательные переживания состояния страха, напряжённости, подавленности» [3].

На первом этапе нашего исследования мы предложили респондентам «Методику диагностики личности на мотивацию к успеху» Т. Элерса в общей выборке и получили следующие результаты: «умеренно высокий уровень мотивации на успех» был выявлен у 46%, «средний уровень» - у 24%, «слишком высокий уровень мотивации» у 25% и «низкий уровень» только у 5% испытуемых. Мы видим, что у молодых людей в данной выборке преобладает умеренно высокий уровень мотивации. Это люди, имеющие сильное стремление к успеху. При достаточно большой активности и настойчивости смогут достигнуть хороших результатов, при этом предпочитают средний уровень риска и надежды на успех обычно скромнее. По мере достижения успехов, самооценка человека повышается.

Также нами была проведена с ними методика «Ауто- и гетероагрессия» Е. П. Ильина для определения направленности агрессии: «на себя» или «на других». Как выяснилось, у опрашиваемых преобладает аутоагрессия, которая была выявлена у 46% респондентов. Аутоагрессия – это «сознательная или бессознательная деструктивная деятельность, направленная человеком непосредственно против самого себя» [3]. Гетероагрессия выявлена у 36%. Гетероагрессия – «вид агрессивного поведения - агрессивные действия, направленные субъектом на других людей» [3]. Равные показатели ауто- и гетеро агрессии присутствовали у 18% испытуемых.

Затем мы провели графическую методику «Кактус» М.А. Панфиловой. Испытуемым предлагалось изобразить кактус так, как они его представляют. Не было ограничений по времени. Использовался вариант одноцветного рисунка. Для исследования мы взяли следующие качества: агрессивность, стремление к лидерству и импульсивность [4].

Методика выявила у 51% испытуемых «стремление к лидерству, как желание и стремление принимать лидерские позиции и руководить другими людьми». По уровням агрессии мы получили следующие результаты: у большинства респондентов (52%) преобладает средний; низкий у 25 % и высокий у 23%. Интересен тот факт, что импульсивность, как качество личности было выявлено только у 18%. Импульсивность – «черта характера, выражающаяся в склонности действовать без достаточного сознательного контроля, под влиянием внешних обстоятельств или в силу эмоциональных переживаний» [4].

На втором этапе нашего исследования мы разделили испытуемых на две группы: «спортсмены, на примере секций тхэквондо и силового троеборья» и «не спортсмены». Тхэквондо – это традиционное боевое искусство, которое зародилось в Корее и было разработано для военных. Со временем оно было признано национальным видом спорта и одной из олимпийских дисциплин. Участники соревнований используют обе руки и ноги для

борьбы и самообороны. В России тхэквондо на официальном уровне появилось только в 1988 году, до этого занятия восточными единоборствами были уголовно наказуемыми. В том же году была создана Советская Организация Восточных Единоборств, которая занялась легализацией и объединением всех, кто увлекается тхэквондо [2].

Пауэрлифтинг, или силовое троеборье – «это силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжёлого для спортсмена веса» [3].

Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседания со штангой на спине (точнее на верхней части лопаток), жим штанги лёжа на горизонтальной скамье и тяга штанги — которые в сумме определяют квалификацию спортсмена. Официальной датой начала российского этапа развития пауэрлифтинга можно считать 1991 год, когда была создана федерация силового троеборья [2].

Заключение и выводы:

Если сравнить группу спортсменов (тхэквондисты и пауэрлифтеры) с молодыми людьми, не занимающимися спортом, то мы получим следующие результаты:

По методике «Мотивация к достижению успеха» Т. Элерса мы видим, что у спортсменов и не спортсменов больших отличий нет, и там и там на 1 месте умеренно высокая мотивация у 41% против 38%.

По методике «Ауто- и гетероагрессия» Е. П. Ильина у спортсменов получили следующие результаты: Аутоагрессия преобладает у спортсменов (50% против 40%), Мы можем предположить, что спорт предполагает усиленные физические тренировки, работу над собой иногда через боль и преодоления, поэтому спортивная злость чаще направлена на самого себя, чем на противника.

А вот гетероагрессия - агрессивные действия, направленные субъектом на других людей, преобладает у не спортсменов 45% против 30%. Получается, что именно этот феномен на практике создает эффект снижения конфликтных отношений с другими людьми.

По графической методике «Кактус» М.А. Панфиловой результаты примерно одинаковые кроме показателя «стремление к лидерству». У спортсменов 48%, у не спортсменов 57%. Получается главный спортивный принцип работает «главное не победа, а участие». Спортивная агрессия – «оправданное спортивной целью деструктивное поведение, не противоречащее правилам игры, которое может нанести противнику физический вред или создать психологический дискомфорт» [2]. Поэтому им надо сдерживать свою импульсивность, которая у спортсменов выявлена чуть больше.

Заключение и выводы

1. Нам показался любопытным факт, что у испытуемых-спортсменов ниже уровень стремления к лидерству в обычной жизни (48% против 57%).
2. Хотя «слишком высокий уровень мотивации» и «слишком низкий уровень мотивации» встречается чаще у спортсменов, чем у не спортсменов.
3. Интересный факт, что у спортсменов аутоагрессия на 12% преобладает. Нам кажется, что серьезные занятия спортом требуют серьезной работы над собой, могут быть травмы и человек к этому готов.
4. Зато гетероагрессия у респондентов, занимающихся спортом, значительно ниже ($\approx$ на 13%). Они умеют сдерживать себя, так как знают, что обладают физической силой и это заставляет их осознанно выбирать способы разрешения конфликтов, которые не включают в себя агрессивные проявления. У них ниже высокий и низкий показатели агрессивности. Спорт формирует личность, а систематическое занятие спортом под руководством тренера помогает сформировать характер.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ильин Е. П. Психология воли. – СПб.: Питер, 2000.
2. Ильин Е.П. Психология физического воспитания / Е.П. Ильин. - М.: Просвещение, 2007. - 246 с.
3. Бэрон Р., Ричардсон Д. Агрессия. – СПб.: Питер, 1997.
4. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. – СПб.: Питер, 2000.
5. Реан А. А. Агрессия и агрессивность личности. – СПб.: 1996.

Сведения об авторе статьи:

Низамутдинова Камилла Азаматовна - студентка 2 курса факультета института развития и образования ФГБОУ ВО Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа, ул. Ленина 3. e-mail: kamillanizamutdinova45@gmail.com