

Министерство образования и науки Российской Федерации

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ физического воспитания

**Каратэ как корректор агрессии и враждебности подростков**

АВТОРЕФЕРАТ

ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ БАКАЛАВРА

студента 5 курса 511 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Таранина Романа Анатольевича

Научный руководитель

Заведующая кафедрой,

к.мед.наук, доцент \_\_\_\_\_ Т.А. Беспалова

Заведующая кафедрой,

к.мед.наук, доцент \_\_\_\_\_ Т.А. Беспалова

Саратов 2018

## Введение

В последнее время внимание педагогов, тренеров и психологов привлекает проблема взаимосвязи агрессии среди молодежи и спорта, как средства коррекции агрессии. В качестве корректора агрессии в наше время способны выступать единоборства, в том числе каратэ, которые пользуются особой популярностью, как у подростков, так и у взрослой части населения.

Согласно данным литературных источников занятия единоборствами, боевыми видами спорта, по мнению одних авторов, повышают у подростков самооценку, формируют уверенность в себе и способность к контролированию своих эмоций, а также оптимизируют их волевые качества. Другие исследователи уверяют, что агрессия приобретается путём подражания или наблюдения за родителями, сверстниками, киногероями, и чем занятия единоборствами служат для подкрепления агрессии действиями, следовательно, подобные занятия приводят к постепенному росту подсознательной, а затем и сознательной агрессии.

Острой социальной проблемой, оказывающей воздействие на рост агрессивных тенденций в обществе в целом и подростковой среде, в частности, является, наличие чрезвычайно высокой концентрации агрессии в обществе. Проявление агрессии в обществе следует рассматривать рост молодежной преступности, жестокость подростков, увеличение количества правонарушений против личности с нанесением тяжких телесных повреждений, ожесточенные групповые драки.

**Актуальность проблемы.** Каратэ в настоящее время является одним из наиболее развитых и популярных видов спорта в г. Петровске, охватывающим широкие массы подростков, в связи с этим представляет интерес проведение исследования о влиянии занятий единоборствами на агрессию подростков. Проблемная ситуация заключается в противоречии между высокой значимостью проблемы влияния спортивных единоборств на агрессию подростков и отсутствии результатов исследования по данной проблеме.

**Объектом** настоящего исследования является – установление взаимозависимости между занятиями каратэ и уровнем агрессивности подростков 14-15 лет.

**Предметом** исследования агрессивность подростков 14-15 лет, занимающихся каратэ.

**Цель** исследования – установить выраженность агрессии подростков 14-15 лет, посещающих занятия в секции.

**Гипотеза** исследования основана на предположении о том, что занятия каратэ на начальном этапе подготовки, у подростков 14-15, лет способны снижать выраженность агрессивных и враждебных реакций.

**Задачи** исследования:

1. Изучить состояние проблемы агрессивности и агрессии, проявления особенностей агрессивного поведения подростков, а так же влияние занятий различными единоборствами на подростковую агрессию.

2. Исследовать выраженность агрессивных и враждебных реакций подростков 14-15 лет.

3. Определить влияние занятий каратэ на агрессию подростков 14-15 лет.

4. Определить стиль построения межличностного взаимодействия подростков, занимающихся каратэ.

При проведении эксперимента использовались такие методы исследования:

1. Анализ литературных данных;

2. Педагогическое наблюдение;

3. Педагогический эксперимент;

4. Методы математической статистики.

Проблема взаимосвязи агрессии и спорта вызывала интерес психологов во все времена. 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. Так, по мнению одних психологов занятия единоборствами, формируют у спортсмена уверенность в себе и способность контролировать свои эмоции. Другие же утверждают, что подобные занятия ведут к постепенному росту подсознательной, а потом и сознательной агрессии, причем агрессия приобретает путём наблюдения или подражания, и чем чаще она подкрепляется действиями, тем вероятнее её проявление. В связи с существованием столь различных точек зрения несомненный интерес представляют практические исследования, посвященные изучению влияния занятий спортивными единоборствами на агрессию подростка. [31]

Исследования по определению уровня агрессии среди каратистов 14-15 лет были проведены в г. Петровске на базе филиала СГТУ имени Ю.А. Гагарина в секции каратэ с 14.09.2017 г. по 14.04.2018 г. Подростки мужского пола 14-15 лет тренировались каратэ не более года и находились на этапе начальной подготовки.

На начальном этапе исследования подростки экспериментальной группы были задействованы в проведении учебно-тренировочного процесса в секции каратэ в свободное время. На протяжении всего периода наблюдения 10 подростков мужского пола, относящиеся к исследуемой группе, занимались каратэ г. Петровска 3 раза в неделю по 90 минут и физической культурой на уроках, предусмотренных программой общеобразовательной школы. Данные, полученные в процессе наблюдения за подростками 10 подростками экспериментальной группы, сравнивали с

аналогичными данными, полученными при проведении исследования в контрольной группе, включающей 10 подростков.

В начале исследования среди подростков контрольной и экспериментальной групп было проведено анкетирование с использованием методики А.Басса и А.Дарки, позволяющей определить наличие у испытуемых наличие агрессивных и враждебных реакций, а также оценить их уровень. В конце исследования было проведено повторное анкетирование по методике А.Басса, А.Дарки, что дало возможность оценить динамику выраженности агрессивных и враждебных реакций у подростков, в том числе, посещающих секцию каратэ.

Данные полученные в ходе анкетирования по опроснику в целом, у подростков экспериментальной и контрольной группы в начале исследования составляют, соответственно, 51,4 и 51,5, что не имеет различий. Следовательно, выбранные нами группы являлись однородными и, в дальнейшем, целесообразно было оценивать динамику агрессии и враждебности после начала исследования.

Индекс агрессивности (как прямой, так и мотивационной) составляет в экспериментальной и контрольной группах, соответственно, 23,8 и 23,3.

Индекс враждебности, рассчитывается на основании данных, полученных в ходе использования **методики А. Басса и А. Дарки**, учитывает баллы, характеризующие показатели обиды и подозрительности. В нашем исследовании индекс враждебности составляет в экспериментальной группе – 10,3, а в контрольной - 10,2 баллов, что является нормой, однако является крайней верхней границей. Высокие значения индекса враждебности позволяют предположить, что в новые социальные отношения подросток вступает с негативными установками; в случае возникновения конфликтной ситуации он приписывает её возникновение другим участникам; отношения будут непрочными и сильно подверженными аффективным поступкам.

Все виды агрессии у подростков выше среднего уровня. У респондентов отмечается очень высокий уровень показателя вербальной агрессии, высокий уровень показателей раздражения, чувства вины, обиды.

Следовательно, у подростков наблюдается склонность к агрессивным формам поведения, что по данным литературных источников связано с желанием утвердиться в молодежной среде, требованиями повышенного внимания к себе со стороны сверстников и взрослых, недостатками воспитания.

После проведения анкетирования на начальном этапе исследования, последующие 8 месяцев подростки мужского пола занимались физической культурой на школьных уроках физической культуры, а также каратэ дополнительно 3 раза в неделю по 90 минут.

Занятия каратэ улучшают самоорганизацию, психорегуляцию, самообладание, культивируют миролюбие и высокие нравственные качества личности, и, что немаловажно, - подчиняют тело сознанию и воле. После окончания эксперимента, нами было проведено повторное анкетирование, содержание ответов на вопросы анкеты в контрольной группе практически не изменилось.

После окончания эксперимента, нами было проведено повторное анкетирование по методике А. Баса и А.Дарки, в экспериментальной и контрольной группах. Содержание ответов на вопросы анкеты в контрольной группе практически не изменилось, однако ответы на вопросы в экспериментальной группы значительно отличалось от начала исследования.

При обработке результатов исследования с использованием критерия Стьюдента установлено, что в большей степени снизились показатели физической и косвенной агрессии, раздражения и вербальной агрессии ( $P \leq 0,001^{**}$ ). Другие, определенные нами показатели: также изменились достоверно ( $P \leq 0,05^{**}$ ), однако степень изменения была ниже.

Согласно данным литературных источников значительное снижение выраженности агрессивных и враждебных реакций у подростков

экспериментальной группы связано с тем, что на начальном этапе, под влиянием занятий единоборствами (каратэ), обучения у юношей повышается нервно-психическая устойчивость, формируются жизненные перспективы и планы на будущее, улучшается социализация. Кроме этого обучение единоборствам, в том числе каратэ, оказывает избирательное влияние на агрессию подростков 14-15 лет и частично снижает у них выраженность агрессивных и враждебных реакций.

Результаты контрольной группы практически не претерпели изменений с начала исследований.

Следовательно, по окончании исследования в экспериментальной группе выраженность агрессивных и враждебных реакций значительно снизилась (рисунок 3):

- физическая агрессия снизилась на 24%;
- косвенная агрессия снизилась на 22%;
- раздражение снизилось на 26%;
- негативизм снизился на 13%;
- обида снизилась на 12%;
- подозрительность на 17%;
- вербальная агрессия на 28%;
- угрызения совести на 11%.

Слайд

Индекс агрессивности в контрольной соответствовал его верхней границе нормы. Динамика индекса агрессивности в экспериментальной группе указывает на его снижение на 27%, а следовательно и снижение агрессии подростков .

Индекс враждебности в контрольной группе совпадает с крайней верхней границей. Величина индекса враждебности в экспериментальной группе снизилась с 10,3 до 8,3 баллов, то есть на 17%. Снижение в ходе исследования значения индекса враждебности позволяет предположить, что занятия каратэ способствуют формированию у подростка позитивных

установок. Способные возникнуть в ходе спортивных и бытовых коммуникаций конфликтные ситуации подросток пытается избегать и анализировать, чтобы не допустить ее дальнейшего развития и повторения, он в меньшей степени связывает возникновение конфликтов с другим участниками коммуникаций.

В дальнейшем была проведено ранжирование агрессивных и враждебных реакций у подростков по методике Хвана А.А. с соавт.

Несмотря на улучшение в ходе занятий каратэ психоэмоционального статуса подростков, уровень агрессии остается на высоком уровне. Так, снизились до среднего уровня показатели физической агрессии, негативизма, подозрительности. Показатель вербальной агрессии снизился с очень высокого уровня до высокого, а обиды с высокого до повышенного уровня.

Следовательно, у подростков, занимающихся каратэ, уровень агрессии в целом частично снизился, но сохранился на высоком уровне, за счет повышенных значений вербальной и косвенной агрессии, раздражения, обиды, угрызений совести. Снижение уровня агрессии связано со снижением до нормы показателей: физической агрессии, негативизма, подозрительности.

Сохранение показателей агрессии в экспериментальной группе на высоком уровне связано с характером общения подростков в молодежной среде, в домашней обстановке и недостатками воспитания.

Методика «Изучение стиля построения межличностного взаимодействия» по К. Томасу может использоваться в качестве ориентировочной для изучения адаптационных и коммуникативных особенностей личности, стиля межличностного взаимодействия.

Согласно полученным данным, спортсмены, занимающиеся каратэ, при построении межличностных отношений выбирают сотруднический стиль поведения, т.е. в сложной ситуации стараются прийти к альтернативному решению и учитывать интересы обеих сторон. Кроме того, им характерен такой вид межличностного общения как компромисс, что свидетельствует о

стремлении отстаивать свои интересы, но при этом учитываются и интересы противоположной стороны, что приводит к взаимным уступкам, и как следствие принятия оптимального для обеих сторон решения. Для подростков, посещающих только уроки физической культуры в рамках общеобразовательной школы, типичен наименее эффективный, но наиболее часто используемый способ межличностного взаимодействия - соперничество, выражающийся в стремлении добиться удовлетворения своих интересов, возможно и в ущерб другому. Но, несмотря на это, практически наравне присутствует и компромиссный тип общения, что говорит о стремлении к взаимным уступкам, но при этом сохранении своих интересов.

По полученным данным, можно предположить, что у подростков, посещающих только уроки физической культуры в рамках общеобразовательной школы, при взаимодействии с другими людьми проявляется сопернический тип поведения, развивается соперничество, что подталкивает его к индивидуальным достижениям и индивидуальным принятым решениям в экстренной ситуации.

Если же рассматривать, первую группу, спортсменов, каратэ то, по их результатам видно, что у них более развит сотруднический тип построения межличностного общения. Это можно объяснить тем, что спорт, как один из их ведущих видов деятельности, требует терпимости по отношению к окружающим, учета мнения людей которые находятся рядом. К тому же данный тип поведения и урегулирования конфликта наиболее эффективен в командной среде т.к. от этого в частности может зависеть результативность игры.

По результатам тестирования в обеих группах проявляется компромиссный тип взаимодействия и решения конфликтной ситуации, т.е. в обеих группах, независимо от того занимается ли подросток спортом или нет, респонденты готовы к частичным уступкам в межличностных отношениях и при решении конфликтных ситуаций.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В современном обществе агрессия находится на чрезвычайно высоком уровне, особенно в подростковой среде. Рост агрессивных тенденций в подростковой среде является одной из острейших социальных проблем.

Занятия каратэ на начальном этапе подготовки оказывают избирательное влияние на агрессию подростков, и частично снижают у них выраженность агрессивных и враждебных реакций.

Агрессию подростков трудно заметить при наблюдении за обычной деятельностью подростка, в том числе спортсмена, но можно измерить с помощью личностных тестов-опросников. Методики должны помочь выявить тенденции агрессивности при занятиях каратэ, которые трудно заметить при наблюдении за обычной деятельностью подростка –спортсмена.

### ВЫВОДЫ:

1. В литературных источниках широко освящена проблема влияния занятий единоборствами на агрессию спортсменов, однако не досталочно данных о влиянии каратэ на агрессию подростков

2. У подростков 14 -15 лет очень высокий уровень показателя вербальной агрессии, высокий уровень показателей раздражения, чувства вины, обиды. Величина индексов агрессивности и враждебности подростков соответствует верхней границе нормы.

3. Занятия подростков в секции каратэ способствуют частичному снижению агрессии. Суммарный результат враждебности и агрессивности снизился в экспериментальной группе, то есть у респондентов, занимающихся каратэ, на 18%. Снижение агрессии происходит за счет показателей физической и косвенной агрессии, раздражения и вербальной агрессии ( $P < 0,001^{**}$ ). Другие, определенные нами показатели: также изменились достоверно ( $P < 0,05^{**}$ ), однако степень изменения была ниже.

4. Занятия каратэ способствуют формированию у подростка позитивных установок, о чем свидетельствует снижение индекса агрессивности на 27% и индекса враждебности на 17%.

5. Несмотря на улучшение в ходе занятий каратэ психо-эмоционального статуса подростков, уровень агрессии остается на высоком уровне. Так, снизились до среднего уровня показатели физической агрессии, обиды, подозрительности. Показатель вербальной агрессии снизился с очень высокого уровня до высокого, а негативизма с высокого до повышенного уровня.

6. Спортсмены, занимающиеся каратэ, при построении межличностных отношений выбирают сотруднический стиль поведения и компромисс, что свидетельствует о стремлении отстаивать свои интересы, но при этом учитываются и интересы противоположной стороны и как следствие принятия оптимального для обеих сторон решения.