

8. *Лумпова О.М.* Антропометрическая и индексная оценки показателей физического развития девушек юношеского возраста Прибайкалья [Текст] / О. М. Лумпова, М. М. Колокольцев, В. Ю. Лебединский // Сибирский медицинский журнал (г. Иркутск). 2011. Т. 104. № 5. С. 98–101.

9. *Стрелкович Т.Н.* Антропометрическая характеристика таза женщин в зависимости от соматотипа [Текст] / Т. Н. Стрелкович, Н. И. Медведева, Е. А. Хапилина // В мире научных открытий. 2012. № 2 (2). С. 60–73.

10. [Bergman Richard N.](#) A Better Index of Body Adiposity [Text] / [Richard N. Bergman](#), [Darko Stefanovski](#), [Thomas A. Buchanan](#) // Obesity (Silver Spring). 2011 May; 19 (5): P. 1083–1089.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СРЕДСТВО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ**

**Вагина Н.И., Ольховская Е.Б.**

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

В последние десятилетия феномен проявления агрессивного поведения стал объектом самого широкого научного и практического интереса. Агрессивное поведение людей можно наблюдать в различных возрастных группах. У детей это могут быть шалости и игры, у подростков различные споры, конфликты и драки, у взрослых от социально одобренных дискуссий, спортивных соревнований, до социальной патологии – войны, убийства, оскорбления, насилия, терроризма и др. [1, 2].

Среди психологических особенностей, которые провоцируют агрессивное поведение человека, чаще всего выделяют следующие: недостаточное развитие интеллекта; заниженная самооценка; низкий уровень самоконтроля; незрелость коммуникативных навыков; повышенная возбудимость нервной системы вследствие различных причин (травмы, болезни и пр.).

Целью нашей работы является выявление влияния физкультурно-спортивной деятельности на подростковую агрессию. Объект исследования – агрессивное поведение в подростковом возрасте. Основная гипотеза заключается в предположении, что юноши и девушки, занимающиеся спортом, имеют более низкий уровень агрессивного поведения, чем их сверстники.

Анализ научной литературы по проблеме агрессивного поведения в обществе выявил, что существует несколько теорий в изучении данного явления. Наиболее популярными и разработанными в психологии являются психоаналитическая теория З. Фрейда, этологическая теория К. Лоренца, теория фрустрации-агрессии, теория социального научения А. Бандуры, теория социального влияния Дж. Тедeschi, теория социального объяснения [3].

Итак, агрессия – это совокупность действий, физическое или вербальное поведение, цель которого состоит в нанесении ущерба, вреда кому-либо или чему-либо. Мотивом к проявлению агрессии может быть страх перед фрустрацией (несоответствие желаний имеющимся возможностям), желание напугать, стремлением удовлетворить свои интересы любым способом [2].

В своей работе мы рассматривали агрессию как мотивированные действия, нарушающие социальные нормы и правила, причиняющие боль и страдания другим людям. В соответствии с данным представлением психологи различают два вида агрессии [1]:

- инструментальная агрессия проявляется тогда, когда человек не ставил своей целью действовать агрессивно, но «так пришлось» или «было необходимо действовать». В данном случае мотив существует, но он не осознается.
- преднамеренная агрессия проявляется тогда, когда действия имеют осознанный мотив – причинение вреда или ущерба.

Одной из тревожных тенденций современного общества является рост агрессивных проявлений у подростков. Подростковый возраст – это граница между детством и взрослой жизнью, в данный период человек начинает участвовать в социальной жизни общества. Психологи и педагоги выделяют

возрастной период от 11-12 до 14-15 лет. У подростка достаточно высокий уровень развития познавательных процессов, но еще сравнительно низкий уровень личностного развития. Возникает потребность быть и казаться взрослым, но нет умения и опыта вести себя по-настоящему, как взрослый человек. В коммуникационной сфере доминирует общение со сверстниками, которое нередко проходит в конфликтной ситуации.

В качестве профилактических мер по проявлению агрессии у подростков психологи рекомендуют релаксацию, физкультурно-спортивную деятельность, развитие навыков самоконтроля, арт терапию, социально приемлемые способы проявления агрессии [2]. В рамках последнего могут быть использованы следующие приемы: комкать и рвать бумагу; бить подушку или боксерскую грушу; топтать ногами; написать на бумаге все слова, которые хочется сказать, затем скомкать и выбросить бумагу или сжечь её.

Во время занятий творчеством или спортом происходит самовыражение подростка через победы и достижения, что помогает избавиться от внутреннего дискомфорта и недовольства самим собой, устранив, таким образом, первопричину агрессии. В спортивных видах деятельности подросток имеет возможность сделать эмоциональный выплеск, выброс энергии [4, 5].

Для подтверждения выдвинутой нами гипотезы была проведена опытно-поисковая работа, в которой приняли участие ученики 9 классов школ города Екатеринбурга. Средний возраст школьников – 15 лет. На констатирующем этапе опытно-поисковой работы все участники были разбиты на две группы:

- группа А (n=40 человек: 20 юношей, 20 девушек), в которую вошли подростки, занимающиеся физкультурно-спортивной деятельностью не только на уроках физической культуры в школе, но и в спортивных секция не менее 6 часов в неделю. В данной группе ребята занимаются спортивными играми (футбол, баскетбол, волейбол, теннис)
- группа В (n=40 человек: 20 юношей. 20 девушек). Подростки в данной группе либо занимаются физкультурно-спортивной деятельностью только на уроках физкультуры, либо совсем не занимаются ей по состоянию здоровья.

Исследование возможностей физкультурно-спортивной деятельности в профилактике агрессивного поведения подростков проводилось с помощью двух методик:

1. Интерперсональный личностный опросник межличностных отношений Т. Лири, который позволяет выявить преобладающий тип отношения к людям по 8 базисным качествам: авторитарный, эгоистичный, агрессивный, подозрительный, подчиняемый, зависимый, дружелюбный, альтруистический.

2. Личностный опросник враждебных и агрессивных реакций Басса – Дарки, состоящий из 75 вопросов на которые испытуемый отвечает кратко: «да» или «нет». Ответы оцениваются по восьми шкалам следующим образом: физическая агрессия, косвенная агрессия, раздражение, негативизм, обида подозрительность, вербальная агрессия, чувство вины.

Результаты, полученные при исследовании агрессивных проявлений у девушек, представлены в таблице. Мы видим, что как девушки, так и юноши подростки, которые занимаются физической культурой и спортом не только на уроках физической культуры в школе, но и в спортивных секция (группа А) имеют показатель агрессии ниже более чем в три раза по сравнению со сверстниками, не занимающимися физкультурно-спортивной деятельностью (группа В).

Соотношение показателей агрессивного поведения

Группа	Девушки		Юноши	
	Не агрессивное поведение	Агрессивное поведение	Не агрессивное поведение	Агрессивное поведение
А	96%	4%	97%	3%
В	85%	15%	89%	11%

Проведенное нами исследование показало, что подростки, которые систематически занимаются физкультурно-спортивной деятельностью в секциях, обладают более низкими показателями агрессии, т.е. менее склонны к агрессивному поведению, чем их сверстники, не занимающиеся спортом.

Спортсмен умеет контролировать свои эмоции в зависимости от официальных правил проведения соревнований и несет ответственность во время игры не только за свои действия, но и за действия всей команды. В физкультурно-спортивной деятельности происходит формирование саморегуляции подростка. Он становится более эмоционально устойчивым, коммуникативным, толерантным, приобретает адекватную самооценку и адекватную оценку других людей. Все это способствует к снижению агрессивных проявлений в повседневной жизнедеятельности[5].

Таким образом, результаты опытно-поисковой работы подтвердили выдвинутую нами гипотезу – юноши и девушки, занимающиеся спортом, имеют более низкий уровень агрессивности, чем их сверстники. Следовательно, физкультурно-спортивная деятельность является не только средством укрепления физического здоровья подростков, но и осуществляет профилактику проявления агрессивного поведения.

#### Список литературы

1. Демина В.В., Тимофеева Е.М. Проблемы детской и подростковой агрессии и пути ее снижения / Обучение и воспитание: методики и практика. – 2014. – № 11. – С. 18-22.
2. Каневкая Ж.О., Кириллова Л.С. Подростковая агрессия как социально-психологическая проблема современности / Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2015. – № 42. – С. 7-11.
3. Миргалимова Л.М., Вережкин И.А. Основные причины подростковой агрессии / [Сборник научных трудов Sworld](#). – 2013. – № 1. – С. 99-102.
4. Миронова С.П. Когнитивные составляющие образа молодого спортсмена // [Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта](#). – 2014. – № 3 (109). – С. 112-118.

5. *Ольховская Е.Б.* Возможности физкультурно-спортивной деятельности в оптимизации психического и социального здоровья школьников» // Nauka-rastudent.ru. – 2015. – №. 1 (13) – С.34.

## **ГЕНДЕРНОЕ ОБУЧЕНИЕ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ**

**Величко О.М., Юнусов Г.Т.**

Семипалатинский государственный педагогический университет,  
г. Семипалатинск, Казахстан

В педагогическом сообществе постоянно поднимается проблема гендерного обучения в школах. Среди сторонников раздельного обучения встречаются врачи, психологи, генетики, педагоги. Их главный аргумент – мальчики и девочки развиваются по-разному, отличаются их интересы, игры, пристрастия. Поэтому учить ребят лучше порознь, учитывая физические возможности, период полового созревания и психологию восприятия.

Однако раздельное обучение имеет немало противников. По их мнению, разница между полами сильно преувеличена. Высокой эффективности обучения можно добиться и в совместных классах, практикуя индивидуальный подход, учитывая личностные особенности ребенка. Дети, обучающиеся в гендерных классах, видят жизнь однобоко, не приобретают навыка общения с противоположным полом, что может оказаться невосполнимым. Основная роль школы –расширять социальные возможности личности, а раздельное обучение их сужает.

Данные, полученные в исследованиях психологов и физиологов, говорят о том, что такие процессы как восприятие, мышление, состояние эмоциональной сферы у мальчиков и девочек во многом отличаются (А.Д. Новиков). Девочки обычно раньше начинают говорить, и все дальнейшее развитие психики происходит на фоне «оречевления». У мальчиков же развитие психики происходит еще и на наглядно-образном уровне. Все это скажется в дальнейшем