

**Валова К.А., Сапегина Т.А.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
Екатеринбург, Россия

## **СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ АГРЕССИИ У СТУДЕНТОВ С ПОМОЩЬЮ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

*Аннотация.* С изменениями, которые происходят в нашем обществе, появляются новые проблемы, одна из которых, это проблема агрессии у молодежи. Студенты с агрессивным поведением имеют высокий уровень тревожности, психологической неустойчивости к внешним факторам. Учитывая адаптационные возможности и образовательный потенциал физической культуры, мы предположили, что занятия физическими упражнениями способствует снижению агрессии у студентов.

*Ключевые слова:* физическая культура, агрессия, студенты.

**Valova K.A., Sapagina T.A.**

Russian state vocational and pedagogical University,  
Ekaterinburg, Russia

## **THE DECREASE IN THE LEVEL OF AGGRESSION OF STUDENTS WITH THE HELP OF PHYSICAL TRAINING**

*Abstract.* With the changes that occur in our society, there are new challenges, one of which is the problem of aggression in young people. Students with aggressive behavior and have a high level of anxiety, psychological instability to external factors. Given the adaptation possibilities and educational potential of physical culture, we have suggested that exercise contributes to the reduction of aggression among students.

*Keywords:* physical culture, aggression, students.

Сложная и неустойчивая социальная, идеологическая, экономическая, политическая обстановка современного общества способствует развитию различных отклонений в психическом здоровье и поведении современной молодежи. Студенты, как значительная её часть, также подвержены подобному влиянию, в результате чего, мы можем наблюдать у них рост тревожности, девиантного поведения, психологической неустойчивости к различным факторам окружающей среды. Вместе с развитием подобных феноменов, отмечается также рост уровня агрессивного поведения в современном обществе.

Агрессия представляет собой совокупность показателей – физической, косвенной, вербальной агрессии. Существуют различные подходы к определению данного феномена. А.Басс определял агрессию

как «реакцию, в результате которой другой организм получает болевые стимулы», Л. Бендер – «сильную активность, стремление к самоутверждению». Р.Бэрон и Д.Ричардсон дали следующее определение: «Агрессия - это любая форма поведения, нацеленного на оскорбление или причинение вреда другому живому существу, не желающего подобного обращения» [1].

В отечественной психологии агрессия рассматривалась в подходах следующих авторов: Г.А. Андреева, В.В. Знаков, Л.П. Колчина, О.Ю. Михайлова, А.А. Реан, Т.Г. Румянцева и др.

Возрастающий ритм жизни, сопровождающийся ежедневными психическими перегрузками, стрессами, плохой экологической ситуацией в условиях большого города и другими немаловажными факторами оказывает отрицательное влияние на здоровье современных студентов. Интенсивная учебная деятельность, требующая напряженной умственной работы, а также увеличение нагрузки в связи с переходом на старшие курсы ведет к переутомлению, нервным срывам и, безусловно, стрессогенным фактором для студентов является сессионный период. Проблемы адаптации студентов начальных курсов также несут за собой негативные последствия, оказывающие воздействие на нервно-психическое, физиологическое состояние человека и на его поведение в социуме. Данные аспекты студенческой жизни способствуют частому проявлению агрессивного поведения.

При этом по причине плохого питания, нерегулярного сна, малого пребывания на свежем воздухе у многих студентов неполноценно протекают восстановительные процессы, что увеличивает вероятность проявления агрессии в их поведении.

По нашему мнению, многие из вышеперечисленных проблем, можно решить средствами физической культуры и спорта, включая и снижение агрессивности с помощью занятий физическими упражнениями. Физическая культура соединяет социальное и биологическое, утверждают Т.С. Лисицкая и Н. Н. Витизей. Академик М.Ф. Измеров считает, что занятия физическими упражнениями и спортом оказывают так называемый «неспецифический эффект», то есть повышают устойчивость организма, его адаптационные возможности к воздействию неблагоприятных факторов профессионального труда [2].

Мы предполагаем, что снижению агрессивности студентов, улучшению их психологического здоровья и повышению их

адаптационных возможностей способствует развитие такого физического качества как выносливость.

Общая выносливость показывает уровень развития всех систем человека и функционирование его организма в целом, поэтому она может считаться базовой для любого вида работоспособности.

Развить общую выносливость можно с помощью работы средней или малой интенсивности, но большой продолжительности. В такую работу вовлекаются многие группы мышц и все системы, обеспечивающие их деятельность. К физической деятельности, обеспечивающей развитие общей выносливости, относится бег на длинные дистанции, бег на лыжах и коньках, езда на велосипеде, плавание, гребля, прыжки со скакалкой и др.

Вместе с основными видами физического воспитания следует использовать и теоретическую подготовку, восстановительную деятельность и нетрадиционные виды физкультурно-спортивной деятельности.

Для восстановления организма после долгой физической нагрузки будут полезны такие средства как массаж, баня, гидропроцедуры. Из средств нетрадиционной физкультурно-спортивной деятельности целесообразным будет обращение к различным видам медитации, йоге, аутотренингам.

Все вышеперечисленные средства будут полезны при постоянных нервно-психических нагрузках, характерных для студенческой жизни, и станут основой для укрепления здоровья, улучшения эмоционального состояния, профилактики и лечения болезней, повышения общей и профессиональной работоспособности, развития умственных способностей и совершенствования личности. Использование студентами средств физической культуры и занятия спортом создадут существенные предпосылки для регуляции своего психоэмоционального состояния, поведения, снижения уровня агрессии и улучшения адаптационных способностей.

#### *Литература*

1. Витизей Н.Н. Физическая культура личности: учеб.пособие. – Кишинев: Штиинца, 1996. – 108 с.
2. Измеров Н.Ф. Медицина труда. Введение в специальность: учеб. /под ред. Н.Ф. Измерова. – М.: Изд-во «Медицина», 2005.
3. Коровин С.С., Меньшиков В.М. Основы методики физического воспитания: учеб.пособ. – Курган: КГУ, 2002. – 160 с.