

31

На правах рукописи



**КУТЕРГИН**  
Николай Борисович

**ФОРМИРОВАНИЕ ОПТИМАЛЬНОЙ АГРЕССИВНОСТИ  
У СПОРТСМЕНОВ-БОРЦОВ**

13.00.04 – теория и методика физического воспитания,  
спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной  
физической культуры

**АВТОРЕФЕРАТ**  
диссертации на соискание ученой степени  
кандидата педагогических наук



Санкт-Петербург - 2007

Диссертация выполнена в Санкт-Петербургском Государственном Университете физической культуры им. П.Ф. Лесгафта

Научный руководитель: доктор педагогических наук, профессор  
Левицкий Алексей Григорьевич

Официальные оппоненты: доктор психологических наук, профессор  
Серова Лидия Константиновна

кандидат педагогических наук, доцент  
Киреев Игорь Олегович

Ведущая организация: Военный институт физической культуры

Защита состоится «26» апреля 2007 г. в 13 часов на заседании диссертационного совета Д 311.010.01 в Санкт-Петербургском Государственном Университете физической культуры им. П.Ф. Лесгафта по адресу 190121 г. Санкт-Петербург, ул. Декабристов, 35.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта.

Афтореферат разослан «23» марта 2007 г.

Ученый секретарь диссертационного совета,  
кандидат педагогических наук, профессор

  
Л.А. Егоренко

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

**Актуальность** исследования. Постановление Коллегии Госкомспорта России «Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года» и распоряжение Правительства РФ о концепции федеральных целевых программ «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы» определили, что одним из направлений деятельности в сфере спорта является воспитание спортсменов. Это делает актуальной разработку проблем формирования у занимающихся спортом таких качеств, которые с одной стороны чрезвычайно важны в различных его видах, а с другой – развиваются в процессе занятий ими. Агрессивность, по отношению к занятиям единоборствами, является одним из таких качеств.

В настоящее время подобного рода исследований явно недостаточно. Применительно к спортсменам, занимающимся борьбой, этот аспект проблемы агрессивности остаётся совершенно неисследованным. Это относится к изучению: выраженности и оптимальности агрессивности в борьбе самбо и дзюдо, особенностей и значимости адаптированности борцов к жизни вне спорта в зависимости от их агрессивности, возможности педагогической ее коррекции с учетом ее личностной обусловленности.

**Цель** исследования – разработать и обосновать программу формирования оптимальной агрессивности спортсменов-борцов посредством коррекции особенностей их самоконтроля и коммуникативной деятельности.

**Задачи** исследования:

1. Выявить особенности агрессивности борцов сравнительно со спортсменами других специализаций и лицами, не занимающимися спортом.
2. Установить специфику адаптированности борцов к спортивной деятельности и жизни вне спорта; определить характер взаимозависимости показателей агрессивности и адаптированности борцов.
3. Раскрыть особенности самоконтроля и коммуникации спортсменов и их связь с показателями агрессивности.
4. Разработать и апробировать программу формирования оптимальных для адаптированности показателей агрессивности через коррекцию особенностей их самоконтроля и коммуникативности.

**Объект** исследования – агрессивность борцов (самбистов и дзюдоистов) мужского пола .

**Предмет** исследования – особенности влияния агрессивности борцов на их адаптированность к спортивной деятельности и жизни вне спорта, ее взаимосвязи с показателями самоконтроля и коммуникации, а также педагогические средства их коррекции.

**Гипотеза** исследования состоит в предположении, что агрессивность борцов является характерным их качеством, что имеются такие ее черты, которые позитивны для адаптированности к спортивной деятельности и что возможно формирование оптимальных для адаптированности ее показателей.

**Теоретико-методологической основой** исследования послужили труды по проблемам: 1) агрессивности личности в спорте (Бызова В.М., 2000; Краев

Ю.В., 1999; Худадов Н.А., 1997 и др.) и вне спортивной деятельности (Берковиц Л., 2001; Левитов Н.Д., 1972; Лоренц К., 1994; Реан А.А., 1996 и др.); 2) социально-психологической адаптации личности (Андреева Г.М., 1996; Травникова Н.Г., 2000; Реан А.А., 1999); 3) формирования личности средствами спорта (Блудов Ю.М., 1987; Ипатов А.А., 2003; Павлов Ю.Н., 2004 и др.).

Как стратегические использованы три метода: констатирующего и сравнительного исследования, а также формирующего эксперимента. Применялись методы анализа научной литературы, опроса (беседа, анкетирование, широко известные и апробированные методики), анализ учебной документации, нестандартизированное педагогическое наблюдение, математическая и статистическая обработка данных. Использовались следующие методики диагностики показателей: форм агрессии А. Басса и А. Дарки в адаптации А.К. Осницкого; ценностных ориентаций А.Н. Николаева; социометрического статуса личности и структуры межличностных связей в группе Н.И. Шевандрина; самоконтроля В.К. Васильева и др.; эмоциональных помех в общении В.В. Бойко; астенического состояния Л.Д. Малковой; сниженного настроения и субдепрессии Т.Н. Балашовой; уровня социальной фрустрированности Л.И. Вассермана; удовлетворённости учёбой в вузе Г.В. Лозовой; успешности и удовлетворённости спортивной деятельностью Г.В. Лозовой; удовлетворенности личной жизнью В.В. Столина и др.; решения жизненных проблем.

**Испытуемыми** выступили лица мужского пола от 18 до 20 лет. Экспериментальную группу составили спортсмены, занимающиеся борьбой самбо и дзюдо в количестве 45 человек. В контрольную группу вошли спортсмены других специальностей и не занимающиеся спортом их сверстники – по 45 человек. Исследование проведено на базе Санкт-Петербургского государственного университета физической культуры им. П.Ф. Лесгафта и Санкт-Петербургского университета пищевой промышленности и низкотемпературных технологий. Кроме того, в исследовании приняли участие 32 начинающих борца и сверстники не занимающиеся спортом в количестве 31 человека.

**Научная новизна** исследования. В данной работе впервые: выявлены позитивные черты агрессивности спортсменов по отношению к адаптированности в спорте и к адаптированности вне спорта, которые сопутствуют как спортивному, так и жизненному успеху; выявлены противоречивые по отношению к адаптированности черты агрессивности спортсменов – по отношению к адаптированности в спорте они выступают в роли положительных факторов, а к жизни вне спорта – отрицательных; определена специфика взаимозависимости показателей агрессивности и навыков самоконтроля и коммуникативной деятельности спортсменов; разработана программа формирования оптимальных показателей агрессивности спортсменов на основе данных о ее значении для их адаптированности в различных сферах жизни и взаимозависимости показателей агрессивности, навыков коммуникативной деятельности и самоконтроля.

**Практическая значимость** исследования заключается в возможности:

- использовать разработанную в данном исследовании программу формирования показателей агрессивности самбистов и дзюдоистов, способствующих повышению их адаптированности, как к спорту, так и к жизни вообще.

- предоставление борцам возможностей проявить агрессию в социально приемлемых способах и научиться контролировать её проявления, а не на то, чтобы подавить или скрывать агрессивные побуждения.

В исследовании сформулированы и практические рекомендации, которые могут использовать в работе со спортсменами специалисты различных профилей: тренеры, педагоги, методисты.

#### **Положения, выносимые на защиту:**

1. Спортсмены-борцы характеризуются большей агрессивностью, чем лица, не занимающиеся спортом. Это связано с тем, что изначально начинают заниматься борьбой более агрессивные подростки.

2. Наибольших успехов в соревновательной деятельности добиваются более агрессивные борцы по поведенческим признакам и наименее агрессивные по внутренним переживаниям агрессии. Агрессивность является и фактором удовлетворенности борцов спортивной деятельностью.

3. На адаптированность борцов к спортивной деятельности и жизни вне спорта различные характеристики агрессивности борцов оказывают как позитивное, так и негативное влияние.

4. Посредством коррекции некоторых характеристик самоконтроля и коммуникации возможно формирование оптимальных для социальной адаптированности показателей агрессивности борцов.

**Достоверность** и обоснованность полученных данных обеспечена валидностью и надёжностью применённых в исследовании методик, статистической обработкой данных в соответствии с установленными для научных исследований требованиями, репрезентативностью выборки испытуемых в качественном и количественном отношениях.

**Апробация** исследования. Основной теоретический материал работы и результаты экспериментального исследования изложены в 6-ти публикациях автора. Результаты исследования докладывались и обсуждались на II Международной электронной научной конференции «Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях», научных конференциях и заседаниях кафедры борьбы СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта.

**Структура и объём** диссертации. Диссертация состоит из введения, четырёх глав, выводов, практических рекомендаций, списка литературы и приложений. Основной материал научной работы изложен на 186 страницах, приведены 41 таблице. Библиография включает 205 наименований, в том числе 16 на иностранном языке.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

**Во введении** обоснована актуальность проблемы, определены цель, задачи, объект и предмет исследования, сформулирована гипотеза и основные положения, выносимые на защиту.

**Первая глава** «Теоретический анализ проблемы агрессивности в спорте» посвящена обзору теоретических и экспериментальных работ по изучаемой

проблеме и позволил сделать ряд выводов.

Термины «агрессия» и «агрессивность» характеризуют различные стороны одного явления. Под агрессией понимают конкретную форму поведения, направленную на причинение вреда с соответствующей мотивацией и специфическими эмоциональными состояниями и переживаниями. Агрессивность трактуется как устойчивая черта личности, проявляющаяся в предпочтении агрессивных форм поведения (Реан А.А., 1996). Адекватными диагностическими показателями агрессивности являются: физическая, косвенная, вербальная формы агрессии, а также эмоциональные переживания, характерные для агрессии: раздражение, негативизм, обида, подозрительность, враждебность и чувство вины (Buss A., 1961). Формирование агрессивности имеет сложную детерминацию. Отчасти агрессивность обусловлена биологическими особенностями человека (Семенюк Л.М., 2003). Но в значительной степени агрессивность обусловлена действием социальных факторов, к которым относятся: семья, особенности системы поощрений и наказаний, общественное мнение, нормы и традиции (Кудрявцев А.И., 2001). К числу психологических факторов агрессивности относятся: нейродинамические – свойства нервной системы и темперамента (Знаков В.В., 1990; Семенюк Л.М., 2003; Фельдштейн Д.И., 1972), мотивационные (Левитов Н.Д., 1972; Ситковская О.Д., 2002), эмоциональные (Антонян Ю.М., Дмитриева Т.Б., 2002; Ратинова Н.А., 1998) и коммуникативные (Бандура А., Уолтерс Р., 1999) характеристики личности.

Понятия «адаптация» и «адаптированность» соотносятся друг с другом как процесс и его результат. Адаптированность – это уровень приспособленности субъекта к условиям конкретной среды, формирующийся в ходе процесса активного приспособления человека к изменению внешних и внутренних условий существования (Андреев А.А., 2000). В изучении адаптированности используются две группы диагностических показателей: объективные и субъективные (Андреев А.А., 2000; Дьяконова Т.И., 2000; Травникова Н.Г., 2000). К объективным показателям адаптированности относят: успешность человека в ведущем виде деятельности группы, его статус в групповом взаимодействии и успешность усвоения им норм среды. А субъективными показателями адаптированности являются особенности самочувствия, удовлетворённость человека групповым членством (своим статусом, успешностью, отношением к нему членов группы). Этот показатель характеризует субъективную «цену усилий по адаптации» (Дьяконова Т.И., 2000; Травникова Н.Г., 2000).

Агрессивность в спорте представителями различных научных подходов рассматривается как ритуализированная агрессия (Lorenz K., 1966); способ сублимации (Vinnal G., 1970); следствие фрустрации (Rosenzweig S., 1945); возможность катарсиса (Wercowitz L., 1962) или особенность личности, формирующаяся под действием спортивной среды, которая оптимальна для развития агрессии (Buss A., 1961). Спорт может способствовать как снижению, так и повышению агрессивности. Данный эффект зависит от мнения тренера относительно полезности агрессии в спорте (Бызова В.М., 2000), стереотипных представлений о типичном спортсмене данной специализации (Ильина Н.Л., 2000). Агрессивность спортсмена обусловлена наличием опыта достижения высокого

спортивного результата благодаря использованию насильственных стратегий (Дмитриев Д.А., 2000) и спецификой самого вида спорта (борьба), где высокая агрессивность является условием достижения высокого результата (Чернов Ю.И., 1979).

Факторами адаптированности к борьбе являются свойства личности и нервной системы спортсмена, его психическое состояние во время соревновательной и тренировочной деятельности, содержание и характер общения борца с тренером и спортсменами, тренирующимися в одной группе (Бадалян Л.С., Осипянц М.М., 1992; Худадов Н.А., 1997).

Значение агрессивности для адаптированности к спорту и жизни вне спорта противоречиво. Высокая агрессивность спортсменов, позитивная для спортивной адаптированности, в некоторых аспектах является негативной по отношению к адаптированности в жизни вне спорта (Шустер О.С., 1999).

Малоизученными остаются следующие проблемы спортивной агрессивности:

- выраженность и позитивность агрессивности в различных видах спорта (в частности в борьбе самбо и дзюдо), поскольку существующие попытки определить позитивность агрессивности в спорте безотносительно к специфике социальной среды и вида спорта являются методологически не обоснованными;
- особенности адаптированности борцов к жизни вне спорта;
- значимость показателей агрессивности для адаптированности борцов к условиям занятий спортом и обстоятельствам жизни;
- возможности коррекции агрессивности спортсменов, основанные на специфике психологической обусловленности этого показателя.

**Во второй главе** «Организация эмпирического исследования агрессивности борцов» изложены цели, задачи, организация исследования, методы, а также методики получения и обработки экспериментальных данных.

**В третьей главе** «Результаты исследования агрессивности в единоборствах» представлены результаты исследования характеристик агрессивности, адаптированности к спорту и жизни вне его, самоконтроля, коммуникации и возможности их коррекции у борцов.

Определены специфические **черты агрессивности** спортсменов, занимающихся борьбой. По сравнению с лицами, не занимающимися спортом, борцы более склонны к физической, косвенной агрессии, негативизму, подозрительности, чувству обиды, вины ( $p \leq 0,001$ ) и раздражения ( $p \leq 0,01$ ). У них выше общий индекс враждебности и агрессивности ( $p \leq 0,001$ ). Сравнительный анализ коэффициентов вариации у борцов и не спортсменов по показателям агрессивности свидетельствует о том, что у борцов коэффициенты вариации меньше, чем у их сверстников, не занимающихся спортом. Агрессивность борцов не только выше, но и является весьма однородной.

Однако по сравнению со спортсменами не борцовских специализаций борцы не являются более агрессивными. У борцов более выражен негативизм и менее – подозрительность, чем у других спортсменов ( $p \leq 0,05$ ). Направление спортивной специализации обуславливает лишь особенности агрессивности. Вариативность признаков агрессивности в группах спортсменов не борцовских специализаций и борцов свидетельствует об их нормальном распределении.

У борцов обнаружено 18 достоверных связей показателей агрессивности, из них 6 находятся на 95%, 6 – на 99% и ещё 6 – на 99,9% уровне достоверности. У не спортсменов подобных зависимостей 22, при этом 10 из них – на 95%, 7 – на 99% и 99,9% уровне достоверности. Наибольшее количество достоверных корреляций показателей агрессивности имеется у спортсменов, занимающихся другими видами спорта. У них выявлены 30 связей, среди них 8 достигают 99,9%, 12 – 99% и 10 – 95% уровня достоверности. У борцов обнаружена наименьшая степень интеграции характеристик агрессивности, занятия спортом повышают взаимозависимость показателей агрессивности спортсменов. Занятия самбо и дзюдо приводят к снижению выраженности этого эффекта.

Сравнительный анализ взаимосвязей показателей агрессивности у борцов, спортсменов других специальностей и их сверстников, не занимающихся спортом, обнаруживает наличие общих тенденций. Ряд показателей агрессии образуют устойчивые связи, проявляющиеся у всех групп испытуемых. Выделяются два симптомокомплекса. Первый представлен связями показателя индекса враждебности с подозрительностью и обидой ( $p \leq 0,001$  во всех группах), которые также связаны друг с другом ( $p \leq 0,01$ ;  $p \leq 0,05$ ;  $p \leq 0,001$  – у борцов, не спортсменов и спортсменов соответственно). Данный симптомокомплекс характеризует специфику взаимозависимости агрессивных переживаний человека. Второй симптомокомплекс имеет два ядра, представленные показателями индекса агрессивности и косвенной агрессии. Индекс агрессивности связан с показателями физической агрессии ( $p \leq 0,001$  для всех групп испытуемых), негативизмом ( $p \leq 0,01$ ;  $p \leq 0,05$ ;  $p \leq 0,01$  – у борцов, не спортсменов и спортсменов соответственно) и косвенной агрессией ( $p \leq 0,01$ ;  $p \leq 0,05$ ;  $p \leq 0,001$  – у борцов, не спортсменов и спортсменов соответственно). Косвенная агрессия связана не только с показателем индекса агрессивности, но с негативизмом ( $p \leq 0,05$  для всех испытуемых) и раздражительностью ( $p \leq 0,05$ ;  $p \leq 0,05$ ;  $p \leq 0,01$  – у борцов, не спортсменов и спортсменов соответственно). Этот симптомокомплекс характеризует закономерности проявления агрессивных действий и мотивации у испытуемых мужского пола. Агрессия, проявляющаяся в физической и косвенной формах, мотивирована стремлением противостоять авторитетам, отстоять собственный статус и точку зрения, а также сопряжена с раздражительностью.

Обнаружены и специфичные для борцов взаимосвязи показателей агрессивности. Физическая агрессия борцов связана с индексом агрессивности ( $p \leq 0,001$ ), подозрительностью, чувством обиды и враждебностью ( $p \leq 0,05$ ). Вербальная агрессия отрицательно коррелирует с косвенной агрессией и чувством вины ( $p \leq 0,001$ ). Косвенная агрессия у борцов связана с чувством вины (положительно) и вербальной агрессией (отрицательно; при  $p \leq 0,001$ ). У борцов чувство вины связано с косвенной агрессией ( $p \leq 0,001$ ) и негативизмом ( $p \leq 0,01$ ). При проявлении вербальной агрессии имеется тенденция к снятию с себя вины ( $p \leq 0,001$ ).

Различия агрессивности борцов и лиц не занимающихся спортом ставят вопрос: формируют ли занятия борьбой самбо и дзюдо агрессивность или заниматься этим видом спорта приходят более агрессивные подростки? Из 8-ми изучаемых показателей агрессивности по 7-ми у борцов они выше. Статистически



достоверные различия получены по следующим показателям агрессивности: вербальной агрессивности ( $114,3 \pm 3,23$  балла против  $101,4 \pm 3,11$  балла у представителей контрольной группы;  $t = 2,88$ ;  $p = 0,01$ ); физической агрессивности ( $150,3 \pm 3,05$  балла против  $138,2 \pm 3,00$ ;  $t = 2,82$ ;  $p = 0,01$ ); негативизму ( $143,9 \pm 6,13$  балла против  $121,7 \pm 5,16$ ;  $t = 2,77$ ;  $p = 0,01$ ); подозрительности ( $116,8 \pm 5,21$  балла против  $98,8$  балла  $\pm 4,38$ ;  $t = 2,64$ ;  $p = 0,05$ ); косвенной агрессивности ( $138,2 \pm 4,15$  балла против  $122,0 \pm 4,89$  балла;  $t = 2,53$ ;  $p = 0,05$ ); обиды ( $169,5 \pm 5,89$  балла против  $152,4 \pm 5,16$  балла;  $t = 2,18$ ;  $p = 0,05$ ); чувства вины ( $229,1 \pm 5,98$  балла против  $144,0 \pm 7,21$ ;  $t = 2,09$ ;  $p = 0,05$ ). Такой показатель агрессивности, как раздражение у начинающих борцов достоверно не отличается от этого показателя у их сверстников не связанных с занятиями спортом.

Таким образом, начинающие заниматься борьбой самбо и дзюдо подростки отличаются большей выраженностью агрессивности.

Выявлены особенности **социальной адаптированности** борцов. Спортсменам, независимо от их специализации, присущ средний уровень адаптированности к **спорту** (успешности в спортивной деятельности и удовлетворенности ею. Все спортсмены в наибольшей степени удовлетворены своим самосовершенствованием в спорте и процессом и занятий им и в наименьшей – достигнутыми результатами и вознаграждением в спортивной деятельности. Показатели спортивной адаптированности достаточно тесно интегрированы как у борцов (19 связей), так и у спортсменов иных специализаций (20 связей). У борцов успешность в спорте связана с удовлетворенностью самосовершенствованием и исполнением своего долга посредством занятий им ( $p \leq 0,001$ ), достигнутыми результатами ( $p \leq 0,01$ ), общением с тренером и спортсменами ( $p \leq 0,05$ ). Общая удовлетворенность спортом связана с успешностью в нем ( $p \leq 0,05$ ). «Ядром» адаптированности борцов к спорту является их удовлетворенность исполнением своего долга перед значимыми другими посредством занятий им (у этого показателя обнаружено больше всего связей). У спортсменов других специализаций спортивная успешность связана с удовлетворенностью достигнутыми результатами, вознаграждениями, исполнением своего долга ( $p \leq 0,01$ ) и общей удовлетворенностью спортом ( $p \leq 0,05$ ). «Ядром» удовлетворенности спортивной деятельностью является удовлетворенность полученными вознаграждениями за занятия спортом.

Обнаружено 11 достоверных различий показателей адаптированности к **жизни вне спорта** у борцов и не занимающихся спортом и 5 – у борцов и спортсменов других специализаций. Количество и глубина различий свидетельствуют о серьёзном влиянии спорта на адаптацию спортсменов к жизни вне спорта. Различия свидетельствуют как о негативных, так и о позитивных тенденциях в адаптации борцов. По сравнению с не спортсменами, у борцов менее реализованы такие жизненные ценности, как стремление к автономности ( $p \leq 0,001$ ), известности, проявлению нравственных качеств ( $p \leq 0,01$ ), общению и власти ( $p \leq 0,05$ ). У них также ниже удовлетворённость личной жизнью и способность решать жизненные проблемы ( $p \leq 0,05$ ). Позитивные тенденции адаптированности представлены большей удовлетворённостью реализацией своих профессиональных качеств, возможности служения людям ( $p \leq 0,01$ ), результа-

тами учёбы и исполнением своего долга в ней ( $p \leq 0,05$ ). Лица, не занимающиеся спором, лучше приспособлены к жизни, в том числе и по объективному показателю – способности решать жизненные проблемы. В учебной группе борцы по сравнению с не спортсменами достоверно реже имеют статус лидера ( $p \leq 0,05$ ) и чаще принадлежат к категории изолированных ( $p \leq 0,01$ ). Достоверно меньший уровень адаптированности у борцов сравнительно со спортсменами иных специализаций обнаружен по показателям удовлетворённости стремления к автономности ( $p \leq 0,001$ ), общественной деятельности ( $p \leq 0,01$ ) и любовными отношениями ( $p \leq 0,05$ ). В то же время, у них выше удовлетворённость реализацией стремления к служению людям ( $p \leq 0,01$ ) и идеалам демократии ( $p \leq 0,05$ ). Борцы и спортсмены иных специализаций не имеют отличий по большей части объективных показателей адаптированности, кроме социометрического статуса. По сравнению с другими спортсменами, среди борцов меньше имеющих статус «предпочитаемых» и они чаще оказываются среди «изолированных» ( $p \leq 0,01$ ) членов группы. У борцов выявлено 4 значимых фактора реализации жизненных ценностей вне спорта. Причём один из них – служение людям – негативен по значению для самореализации, два – противоречивы (стремление к личностному росту и известности) и один – позитивен (стремление к власти). Незначительное количество факторов самореализации у борцов свидетельствует о том, что их жизненная позиция характеризуется пассивностью. У лиц, не занимающихся спортом, имеется 7 важных позитивных факторов самореализации: стремление к личностному росту, успеху в работе и материальной сфере, получению чувственных удовольствий, ярких впечатлений, служению людям и свободе. У спортсменов не борцовских специализаций имеется 6 значимых и позитивных факторов самореализации: стремление к освоению духовных ценностей, личностному росту, власти, автономности, известности и профессиональной успешности.

Структура **удовлетворенности борцов учебой** является наиболее интегрированной (10 связей, 4 – при  $p \leq 0,01$ ) по сравнению с не занимающимися спортом (9; 1) и спортсменами различных специализаций (7; 1). При этом, она является наиболее противоречивой (5 связей – отрицательны, тогда как в остальных группах все связи только положительные). «Ядром» структуры отношения борцов к учебе является удовлетворенность ее процессом и исполнением своего долга перед другими посредством учебы. Системообразующим аспектом у лиц, не занимающихся спортом, является удовлетворенность вознаграждениями за учебу, а у спортсменов вообще таковой не выявлен.

Получены данные о **связях** объективных и субъективных характеристик адаптации к жизни вне спорта, их специфика у борцов. У борцов обнаружено 69 таких связей, причём 19 из них достигли 99,9% уровня достоверности, у лиц, не занимающихся спортом – 74 (11 – при  $p \leq 0,01$ ), у спортсменов различных специализаций – 52 (9 – при  $p \leq 0,01$ ). Ведущими аспектами адаптированности борцов являются: удовлетворённость реализацией жизненных ценностей (41 связь), астеническое состояние (17 связей), сниженное настроение, субдепрессия (15 связей), социальная фрустрированность (14 связей) и высокий статус в учебной группе (12 связей). У лиц, не занимающихся спортом, в качестве тако-

вых выступают: удовлетворённость реализацией жизненных ценностей (51 связь), сниженное настроение (17 связей), высокий статус в неформальном общении (13 связей), низкий статус в учебе (11 связей) и общении (10 связей). У спортсменов «в целом»: удовлетворённость реализацией жизненных ценностей (24 связи), социальная фрустрированность (12 связей), астеническое состояние (11 связей), высокий статус в учебной группе (9 связей). Показатели адаптированности борцов к спорту и жизни вне его являются довольно тесно интегрированными, причем существует выраженная специфика их связей, обусловленная занятиями спортом и спортивной специализацией борцов.

Изучены **связи** характеристик адаптированности спортсменов к спортивной деятельности и жизни вне спорта, определена их специфика у борцов. У них обнаружены 58 статистически достоверных связей показателей самореализации и адаптированности к спорту, у спортсменов иных специализаций имеется – только 16. Высокая адаптированность борцов к спорту сопряжена со снижением самореализации в ряде сфер жизненной активности и повышением – в других. Спортивная успешность борцов связана с реализацией ценностей: безопасности ( $p \leq 0,001$ ), нравственности ( $p \leq 0,01$ ) – отрицательно и здоровья, личностного роста, служения людям и ярких впечатлений от жизни ( $p \leq 0,05$ ) – положительно. Удовлетворенность спортом у борцов отрицательно связана с самореализацией в сфере безопасности и здоровья ( $p \leq 0,01$ ) и положительно – в сферах личностного роста ( $p \leq 0,001$ ), профессионализма ( $p \leq 0,01$ ), интересной работы и чувственных удовольствий ( $p \leq 0,05$ ). Удовлетворенность занятиями спортом у спортсменов различных специализаций связана с самореализацией в общении, любви и чувственных удовольствиях, а спортивная успешность – с реализацией потребностей в известности и интересной работе ( $p \leq 0,05$ ). Из других показателей адаптированности к жизни со спортивной успешностью борцов связана удовлетворенность исполнением своего долга посредством учебы ( $p \leq 0,01$ ), а удовлетворенностью – сниженное настроение (отрицательно), удовлетворенностью самосовершенствованием в учебе и вознаграждениями за нее ( $p \leq 0,05$ ). Успешность спортсменов других специализаций в спорте связана с социальной фрустрированностью, а удовлетворенность – с астеническим состоянием ( $p \leq 0,001$ ). Занятия спортивной борьбой формируют такие навыки адаптации, которые оказываются очень значимыми по отношению к адаптированности вне спортивной жизни. Низкая адаптированность борцов к спорту может спровоцировать негативные тенденции в жизненной адаптированности.

Определено **влияние агрессивности спортсменов на их адаптацию** к спорту, его специфика у борцов. У борцов обнаружены 34 зависимости показателей агрессивности и адаптированности к спорту, 9 из них достигли 99,9%, 10 – 99% и 15 – 95% уровня достоверности. У спортсменов не борцовских специализаций связей показателей адаптированности к спорту и агрессивности в два раза меньше и они не столь глубоки (17, из них 5 – на 99,9%, 5 – на 99% и 7 – на 95% уровне достоверности). Таким образом, адаптированность борцов к спорту в большой степени обусловлена проявлениями их агрессивности. Наиболее значимый фактор адаптированности – индекс враждебности (6 связей), подозрительность и физическая агрессия (по 5 связей). Наименее – вербальная (2 свя-

зи) и косвенная (1 связь) агрессия. В наибольшей степени от характеристик агрессивности борцов зависит удовлетворенность самосовершенствованием в спорте (6 связей). Удовлетворенность борцов занятиями спортом повышается с усилением физической агрессии ( $p \leq 0,001$ ) и общей агрессивности ( $p \leq 0,01$ ) и снижается с усилением подозрительности ( $p \leq 0,01$ ) и враждебности ( $p \leq 0,05$ ). Чем выше уровень подозрительности ( $p \leq 0,001$ ), раздражения, враждебности ( $p \leq 0,01$ ) и чувства вины ( $p \leq 0,05$ ) – тем ниже спортивная успешность борцов. У спортсменов различных специализаций некоторые характеристики агрессивности вообще не связаны с адаптацией к спорту (косвенная агрессия, вина). Абсолютное большинство связей характеристик агрессивности и адаптированности – положительные. Наиболее сильное влияние на адаптированность оказывает раздражение (6 связей). Удовлетворенность спортивной деятельностью зависит от раздражения ( $p \leq 0,001$ ) и физической агрессии ( $p \leq 0,05$ ), а спортивная успешность – от раздражения ( $p \leq 0,001$ ).

Количество и теснота зависимостей показателей агрессивности и удовлетворенности самореализацией **вне спорта** свидетельствует о том, что для борцов агрессивность является значимым фактором самореализации. У самбистов и дзюдоистов обнаружена 71 связь обсуждаемых характеристик, у не спортсменов – 51, а у спортсменов других специализаций – только 17 связей. Фактически, у борцов нельзя выделить абсолютно незначимого для самореализации показателя агрессивности, поскольку наименьшее количество связей этих характеристик – 4. Таким образом, при рассмотрении значимости агрессивности для реализации в жизни вне спорта у борцов речь идет о большем, либо меньшем значении конкретного показателя агрессивности для самореализации. В то время как у спортсменов других специализаций 7 из 10 характеристик агрессивности имеют только по одной связи с показателями самореализации, то есть, они не являются серьезными факторами самореализации. К показателям подобного рода относятся физическая и вербальная агрессия, раздражение, обида, чувство вины, индексы враждебности и агрессивности. Наиболее значимыми факторами самореализации у борцов являются показатели индекса агрессивности, вербальной, физической и косвенной агрессии, а также чувство обиды (9 – 10 связей у каждого). Примерно половина связей самореализации и агрессивности – отрицательные. В наибольшей степени от характеристик агрессивности зависит удовлетворенность борцов своей привлекательностью (7 связей), в наименьшей – удовлетворенность безопасностью, чувственными удовольствиями (по 2 связи) и личностным ростом (1 связь). У не спортсменов от характеристик агрессивности сильно зависит самореализация в сфере материального успеха (6 связей) и нравственности (5 связей) и не зависит – удовлетворенность чувственными удовольствиями и яркими впечатлениями. Наибольшее влияние на показатели самореализации оказывают: косвенная агрессия и чувство вины (по 8 связей), наименьшее – физическая агрессия и раздражение (по 2 связи). У спортсменов не борцовских специализаций многие (8) аспекты самореализации не зависят от характеристик агрессивности. Наиболее сильное влияние они оказывают на удовлетворенность реализацией ценности нравственности (4 связи). Самый значимый фактор самореализации – это косвенная агрессия (6 связей),

остальные характеристики агрессивности имеют по 1-2 связи с удовлетворенностью реализацией различных ценностей.

Именно у борцов обнаружено наибольшее количество связей показателей **агрессивности и адаптированности к жизни вне спорта** (49). У спортсменов других специализаций выявлено 23, а у не спортсменов – всего 4. Борцы проявляют большую агрессивность в достижении адаптированности к жизни вне спорта. Наиболее сильно на характеристики адаптированности борцов влияют показатели агрессивности: общей враждебности (11 связей) и чувство обиды (8 связей), наименее – физическая (2 связи) и косвенная (1 связь) агрессия. Самыми зависимыми от агрессивности борцов аспектами адаптированности к жизни вне спорта являются общая удовлетворенность учебой (6 связей) и сниженное настроение (5 связей). В большинстве случаев связи отрицательные, что говорит о негативном влиянии агрессивности борцов на их адаптированность к жизни вне спорта. У лиц, не занимающихся спортом, от характеристик агрессии зависят только 2 показателя адаптированности к жизни – это астеническое состояние и удовлетворенность результатами учебы. Только 4 характеристики агрессивности оказывают на них влияние (по 2 на каждую, всего при  $p \leq 0,05$ ). У спортсменов различных специализаций самый сильный фактор адаптации – это вербальная агрессия (8 связей), нет связей у общей враждебности. Наиболее зависимый от агрессивности показатель – это астеническое состояние (7 связей), независимый – социальная фрустрация и социальный статус (по 1 связи).

Изучены **связи самоконтроля и коммуникативности с характеристиками агрессивности**, их специфика у борцов. Количественные различия показателей самоконтроля и помех в общении у борцов и спортсменов иных специализаций отсутствуют. По сравнению с лицами, не занимающимися спортом, у борцов выше склонность к неадекватному проявлению эмоций в общении ( $p \leq 0,05$ ), других различий нет.

У борцов физическая агрессия тем выше, чем меньше их желание сближаться с людьми на эмоциональной основе, проявлять самоконтроль в эмоциональной сфере и предварительный самоконтроль в деятельности ( $p \leq 0,05$ ). Высокое раздражение связано с негибкостью эмоций ( $p \leq 0,05$ ) и низким текущим самоконтролем в деятельности ( $p \leq 0,001$ ). Подозрительность проявляется в негибкости эмоций ( $p \leq 0,05$ ) и низком текущем самоконтроле в деятельности и социальном самоконтроле ( $p \leq 0,01$ ). Враждебность отрицательно связана с неадекватностью в эмоциональных проявлениях и положительно – с негибкостью эмоций ( $p \leq 0,05$ ). Характер взаимосвязей показателей агрессивности с коммуникацией и самоконтролем у борцов относительно спортсменов разных специализаций и лиц, не занимающихся спортом, имеет выраженную специфику.

Получены результаты, показывающие **эффективность программы** формирования оптимальных для адаптированности борцов показателей агрессивности через коррекцию особенностей их самоконтроля и коммуникативной деятельности. Задачи формирующего педагогического эксперимента сформулированы на основе тенденций, выявленных в ходе эмпирического исследования и состоят в том, чтобы у спортсменов, занимающихся спортивной борьбой:

1. Снизить проявления раздражения, подозрительности и враждебности (агрессивных эмоциональных состояний).

2. Развить способность к поддержанию адекватных и невраждебных реакций в общении.

3. Сформировать навыки осуществления доверительных неагрессивных отношений с другими людьми.

4. Усовершенствовать навыки самоконтроля в тех видах агрессии, которые наиболее негативны по отношению к социальной адаптированности борцов:

4.1. Прежде всего, враждебности, поскольку её выраженные проявления негативны по отношению к адаптации к спорту и жизни вне спорта.

4.2. Подозрительности и раздражения, негативных по отношению к спортивной адаптированности борцов.

4.3. Физической, вербальной и косвенной агрессии, а также негативизма и обиды, негативных по отношению к жизненной адаптированности борцов.

Программа состоит из 7-ми педагогических занятий общей длительностью 14 академических часов. Численность каждой из групп – не более 10-11 человек.

В результате педагогического эксперимента агрессивность борцов снизилась по 7 показателям из 10, 2 из них – на 99% уровне достоверности. Снизились: подозрительность, чувство обиды ( $p \leq 0,01$ ), физическая и вербальная агрессия, раздражение, общая агрессивность и враждебность ( $p \leq 0,05$ ).

Снизился уровень неадекватности в проявлении эмоций, их негибкость, нежелание сближаться и повысился социальный самоконтроль ( $p \leq 0,05$ ).

Изменился характер взаимосвязи характеристик агрессивности, самоконтроля и коммуникативности у борцов. Увеличилось как количество связей (до 15), так и уровень их тесноты. Все связи имеют отрицательный характер – то есть, чем ниже уровень выраженности агрессивности – тем выше самоконтроля и коммуникативности. Наибольшее число связей с характеристиками агрессивности имеют показатели самоконтроля в эмоциональной сфере (5) и социального самоконтроля (4), наименьшее – физическая агрессия (1). Наиболее тесно с самоконтролем и коммуникацией связаны физическая агрессия и общая враждебность (по 3 связи). В целом, педагогическое воздействие на самоконтроль, коммуникативные особенности и агрессивность борцов способствовало формированию позитивных тенденций в сфере агрессивности.

После участия в педагогическом эксперименте изменилась в позитивную сторону специфика взаимозависимостей показателей агрессивности и спортивной адаптированности. Исчезли некоторые связи (например, устранено негативное влияние подозрительности, раздражения, враждебности и чувства вины на успешность борцов в спорте, подозрительности, раздражения и обиды на удовлетворённость спортом) и появились новые (число связей возросло до 22, абсолютное большинство – положительные).

В ходе коррекционной работы борцы освоили навыки проявления агрессивности – особенно физической ( $p \leq 0,001$ ), враждебности ( $p \leq 0,01$ ) и общей ( $p \leq 0,05$ ), использование которых позволяет увеличить их спортивную успешность. Так, борцы развили способность к эмоциональному контролю проявлений фи-

зической агрессивности ( $p \leq 0,05$ ) и враждебности ( $p \leq 0,001$ ). А также – к социальному самоконтролю физической агрессивности ( $p \leq 0,001$ ) и враждебности ( $p \leq 0,05$ ). У них усилилась способность к текущему контролю над враждебностью ( $p \leq 0,05$ ). Таким образом, в ходе педагогического эксперимента борцы приобрели такие навыки проявления агрессивности, использование которых способствует повышению удовлетворённости и успешности в спорте.

После участия в коррекционной работе борцы приобрели навыки проявления агрессии, позитивные по отношению к самореализации. Существенно сократилось количество связей агрессивности и самореализации (с 71 до 32), причем все они имеют сугубо положительный характер. Наибольшее влияние на самореализацию борцов приобрели такие социально неопасные формы агрессии, как косвенная (6 связей) и чувство вины (5 связей), наименьшее – враждебность (1 связь). Существенно сократился состав сфер самореализации, зависящих от характеристик агрессивности борцов (с 20 до 13).

Влияние педагогического воздействия на агрессивность и адаптированность борцов к жизни вне спорта можно считать позитивным. Существенно сократилось число связей агрессивности и адаптированности (с 49 до 13). Преодолено негативное влияние многих характеристик агрессивности на адаптацию борцов к жизни.

Педагогическая программа формирования агрессивности борцов посредством коррекции связанных с ней характеристик самоконтроля и коммуникативности показала свою эффективность. В результате эксперимента произошли позитивные изменения характеристик агрессивности и социальной адаптированности борцов.

## ВЫВОДЫ

1. Агрессивность борцов более выражена по сравнению с лицами, не занимающимися спортом: им присуща большая агрессивность как в поведенческих реакциях – физическая, вербальная и косвенная агрессия, так и в эмоциональных состояниях – негативизм, раздражение, подозрительность, чувства обиды и вины. Выявлено, что изначально начинают заниматься борьбой более агрессивные подростки.

2. Успехов в спорте, независимо от специализации, добиваются более агрессивные спортсмены, однако направление спортивной специализации обуславливает ее специфику. Занятия борьбой приводят к снижению интеграции показателей агрессивности, хотя занятия другими видами спорта повышают взаимозависимость показателей агрессивности.

3. Выраженность и интеграция показателей адаптированности к спортивной деятельности у борцов и спортсменов других специализаций является одинаковой. Адаптированность борцов к жизни вне спорта по показателям самореализации, удовлетворённости учебной и личной жизнью, академической успеваемости, способности решать жизненные проблемы, социометрического статуса в учебной группе и социальной фрустрированности имеет выраженную

специфику относительно лиц, не занимающихся спортом и спортсменов других специализаций.

4. Агрессивность является фактором адаптированности борцов к спорту, влияя на их успешность в спортивной деятельности и удовлетворённость ею. По отношению к успешности отрицательными факторами являются: подозрительность, раздражение, враждебность и чувство вины. По отношению к удовлетворённости спортивной деятельностью различные проявления агрессии у борцов имеют как позитивный, так и негативный характер.

5. Характеристики агрессивности борцов оказывают как позитивное, так и негативное влияние на их адаптированность к обстоятельствам жизни вне спорта. Связи агрессивности с показателями адаптированности имеют как общие, так и особенные черты, обусловленные занятиями спортом вообще, и спортивной борьбой, в частности. Негативно у борцов агрессивность влияет: на академическую успеваемость, удовлетворенность учебой и социальный статус.

6. Различные характеристики самоконтроля и коммуникации борцов тесно связаны с характеристиками их агрессивности. Взаимозависимость этих показателей обладает рядом особенностей, обусловленных занятиями спортивной борьбой. Влияние навыков самоконтроля на агрессивность борцов является позитивным, а наличие различных помех в общении – негативным.

7. Специально организованное педагогическое воздействие по специально разработанной программе способствует коррекции навыков самоконтроля и устранению помех в общении, которые тесно связаны с характеристиками агрессивности борцов. В ходе педагогического эксперимента борцы реже стали проявлять агрессию, преодолели склонность к раздражению и научились использовать гибкие стратегии агрессивного реагирования, то есть, косвенную агрессивность.

8. Педагогическая программа коррекции агрессивности борцов обуславливая изменения ее характеристик, которые положительно влияют на их социальную адаптированность. Кроме того, в результате формирующего эксперимента произошло позитивное изменение ряда показателей адаптированности борцов к спортивной деятельности и жизни вне спорта. Обнаружен рост: успешности в спорте и учебе, удовлетворённости общением, социального статуса и удовлетворенности реализацией различных жизненных ценностей.



**Содержание диссертации представлено в следующих публикациях:**

1. Кутергин, Н.Б. К вопросу об актуальности изучения влияния агрессивности спортсменов на их самореализацию / Н.Б. Кутергин // Психологические основы педагогической деятельности: Материалы 31-й научной конференции СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта: Сб.ст. / Под ред. Николаева А.Н.; СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2004. – С. 10-11.

2. Кутергин, Н.Б. Проблема агрессивности спортсменов / Н.Б. Кутергин // Психологические основы педагогической деятельности: Материалы 8-й межвузовской научной конференции: Сб. ст. / Под ред. Лозовой Г.В.; СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта – СПб., 2005. – С. 15-18.

3. Кутергин, Н.Б. Особенности характеристик агрессивности спортсменов, занимающихся борьбой / Н.Б. Кутергин // Психологические основы педагогической деятельности: Материалы 8-й межвузовской научной конференции: Сб. ст. / Под ред. Лозовой Г.В.; СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта – СПб., 2005. – С. 51-52.

4. Кутергин, Н.Б. Влияние характеристик агрессивности борцов на их адаптированность к спортивной деятельности / Н.Б. Кутергин // Психологические основы педагогической деятельности: Материалы 32-й научной конференции СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта: Сб. ст. / Под ред. Николаева А.Н.; СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта – СПб., 2005. – С. 64-69.

5. Кутергин, Н.Б. Формирование оптимальной агрессивности у спортсменов-борцов / Н.Б. Кутергин // Теория и практика управления образованием и учебным процессом: педагогические, социальные и психологические проблемы: Вестн. БПА / СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2006. – Вып. 64. – С. 70-77.

6. Левицкий, А.Г. Анализ адаптированности борцов к спортивной деятельности / А.Г. Левицкий, Н.Б. Кутергин // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях: Материалы 2-й Междунар. электронной науч. конф. / ХГАДИ. – Харьков – Белгород – Красноярск, 2006. – С.143-145.

7. Кутергин, Н.Б. Особенности агрессивного поведения юношей, занимающихся спортивными единоборствами / Н.Б. Кутергин // Вестник психотерапии: научно-практический журнал. № 18 (23). – 2006. С. 197-200.

8. Кутергин, Н.Б. Адаптированность борцов к жизни вне спорта / Н.Б. Кутергин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. Вып. 21. – 2006. С. 32-37.

Подписано в печать «23» марта 2007 г.

Объем 1 п.л.

Тираж 100 экз. Зак № 13-07

ГПО СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта  
190121, Санкт-Петербург, ул. Декабристов, 35