

*Маркина Мария Евгеньевна*

студентка

Научный руководитель

*Лукина Людмила Борисовна*

канд. пед. наук, доцент

ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет»

г. Ставрополь, Ставропольский край

DOI 10.31483/r-106758

## **ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УРОВЕНЬ АГРЕССИВНОСТИ У ШКОЛЬНИКОВ**

*Аннотация:* в статье исследуется взаимосвязь между физической нагрузкой и уровнем агрессии у школьников. В ходе исследования установлено, что регулярные физические нагрузки позволяют значительно снизить уровень агрессии у студентов. Авторы предполагают, что физическая активность может дать выход энергии и разочарованию, что приведет к снижению агрессивного поведения. Кроме того, упражнения могут способствовать положительным эмоциям и саморегуляции, что может еще больше снизить агрессию. В исследовании подчеркивается важность включения физической активности в распорядок дня школьников для обеспечения здорового эмоционального и поведенческого развития.

*Ключевые слова:* исследование, физическая активность, влияние, поведение, агрессия, психическое здоровье.

Актуальность данной темы связана с тем, что сейчас большое внимание уделяется психологическому благополучию детей и подростков. Изучение влияния физических упражнений на уровень агрессии у школьников может помочь в профилактике снижения уровня агрессии. Проблема агрессивного поведения среди школьников является важной социальной проблемой. Негативные эмоции и поведение могут привести к конфликтам с учителями и сверстниками, плохим успехам в учебе, а в долгосрочной перспективе – к нарушению психического

здоровья. Исследование показывает, что физические упражнения могут быть одним из эффективных способов предотвращения агрессивного поведения и улучшения психического здоровья школьников.

*Цель данной работы* – определить могут ли регулярные физические упражнения быть эффективным инструментом для улучшения показателей психологического здоровья, уменьшения агрессивного поведения у детей и подростков.

*Задачи исследования:*

- 1) изучение теоретических аспектов влияния физических упражнений на уровень агрессивности;
- 2) диагностирование уровня агрессивности до занятия физической культурой и спортом и после.

Физические упражнения являются важной составляющей здорового образа жизни, а также способом улучшения психологического состояния человека. Одним из аспектов, на который физические упражнения могут оказывать влияние, является уровень агрессивности. В связи с этим, актуальным является исследование влияния физических упражнений на уровень агрессивности у школьников.

Основными причинами появления агрессивного поведения у школьников являются: стресс, плохое настроение, низкая уверенность в себе и самооценка.

Выполнение физических нагрузок сопровождаются выделением биологически активных веществ, которые являются медиаторами нервной системы.

Так, например, во время упражнений выделяется серотонин. Серотонин – это нейротрансмиттер, который является регулятором настроения, сна, аппетита.

Другим важным медиатором является норадреналин, который такжерабатывается при физических упражнениях, он участвует в регуляции артериального давления и ускорении сердечных ритмов. Это позволяет организму адаптироваться к физическим стрессам, повышает энергию и концентрацию внимания.

Кроме того, физические упражнения могут помочь выработать навыки самоконтроля и управления эмоциями.

Методика исследования включала в себя проведение опроса школьников о их уровне агрессивности до и после проведения занятий физической культурой.

Занятия проводились два раза в неделю в течение месяца. В опросе использовалась шкала агрессивности Басса-Дарки.

В качестве диагностического инструментария были использованы следующие методы исследования:

- опросник для определения физической активности.

Данный опросник использован для оценки общего состояния здоровья и физической формы, поможет узнать об уровне физической активности и регулярности выполнения физических упражнений;

- опросник исследования уровня агрессивности (авторы А. Басс и А. Дарки).

Шкала агрессивности Басса-Дарки включает в себя 29 вопросов, каждый из которых оценивается по пятибалльной шкале. Высокий уровень агрессивности соответствует оценке от 24 до 29 баллов, средний – от 16 до 23 баллов, низкий – от 0 до 15 баллов.

Предназначен для диагностики агрессивных и враждебных реакций. Под агрессивностью понимается свойство личности, характеризующееся наличием отрицательных тенденций.

Враждебность понимается как реакция, которая развивает негативное чувство и негативное отношение к людям и явлениям.

Создавая свой опросник А. Басс и А. Дарки выделили следующие виды реакций.

1.Физическая агрессия – использование физической силы против другого лица.

2.Косвенная – агрессия, окольным путем направленная на другое лицо или ни на кого не направленная.

3.Раздражение – готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость).

4.Негативизм – оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаяев и законов.

5. Обида – зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия.

6. Подозрительность – в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред.

7. Вербальная агрессия – выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы).

8. Чувство вины – выражает возможное убеждение субъекта в том, что он является плохим человеком, что поступает зло, а также ощущаемые им угрызения совести.

Данные опроса школьников на уровень агрессивности до проведения занятий физической культурой показали, что 35% учащихся имели высокий уровень агрессивности, 50% – средний, 15% – низкий.

После анализа всех собранных результатов исследования, они показали, что после проведения занятий физической культурой уровень агрессивности у школьников снизился на 25%. Конкретные цифры: высокий уровень агрессивности – 25%, средний – 45%, низкий – 30%.

### *Практические рекомендации*

1. Рекомендуется включать занятия физической культурой в расписание школьных занятий, чтобы учащиеся могли регулярно заниматься физическими упражнениями;

2. Рекомендуется выбирать разнообразные виды физических упражнений, чтобы учащиеся могли выбрать те, которые им наиболее интересны;

3. Рекомендуется проводить регулярные опросы учащихся на уровень агрессивности, чтобы отслеживать эффективность занятий физической культурой.

### *Заключение*

Исследование показало, что физические упражнения могут оказывать положительное влияние на уровень агрессивности у школьников. Проведение занятий физической культурой может быть эффективным способом профилактики агрессивного поведения у школьников.

### *Список литературы*

1. Башкирова Н.В. Влияние физических упражнений на уровень агрессивности у школьников / Н.В. Башкирова, Н.Н. Петрова // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия «Образование. Педагогические науки». – 2017. – №17 (1). – С. 21–27.
2. Горбунова Е.В. Влияние занятий физической культурой на уровень агрессивности у школьников / Е.В. Горбунова, Е.В. Кузнецова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – №2. – С. 29–31. – EDN VQWSHZ
3. Карпова Е.В. Влияние физических упражнений на уровень агрессивности у подростков / Е.В. Карпова, Е.В. Кузнецова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – №6. – С. 22–25.
4. Кузнецова Е.В. Влияние занятий физической культурой на уровень агрессивности у старшеклассников / Е.В. Кузнецова, Н.А. Лихачева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2014. – №1. – С. 18–20.