

ВЛИЯНИЕ ГЕНДЕРНЫХ РАЗЛИЧИЙ НА ПРОЯВЛЕНИЕ АГРЕССИИ В ДЗЮДО

Хабарова М.А., магистрант БГПУ;

Борисевич А.Р., кандидат педагогических наук, доцент,
заведующий кафедрой спортивно-педагогических дисциплин;

Учреждение образования «Белорусский государственный
педагогический университет им. М.Танка», г. Минск, Республика
Беларусь

Abstract. The article examines modern sport, which increasingly requires athletes to have certain psychological characteristics, considering them as an important component of successful sports activities. One of these key psychological indicators is aggression, which can perform both constructive and destructive functions.

Современный спорт всё чаще требует от спортсменов наличия определенных психологических характеристик, рассматривая их как важный компонент успешной спортивной деятельности. Одним из таких ключевых психологических показателей является агрессия, которая может выполнять как конструктивную, так и деструктивную функции.

В единоборствах, включая дзюдо, агрессия занимает особое место: с одной стороны, она может способствовать достижению спортивного результата, а с другой – требует строгого контроля, поскольку специфика вида спорта ориентирована на уважение к сопернику, соблюдение правил и развитие самодисциплины. Такое противоречивое положение агрессии делает актуальным изучение факторов, влияющих на ее проявление, в том числе гендерных различий.

Дзюдо представляет собой олимпийский вид спорта и современную систему самозащиты, основанную на принципах рационального использования силы противника для достижения победы. В ходе поединка применяются броски, удержания, болевые и удушающие приемы, что требует от спортсмена развитой физической силы, самодисциплины, ловкости, моральной устойчивости и умения контролировать агрессивные импульсы. Дзюдо ориентировано на уважение к сопернику и строгие правила ведения поединка, что формирует у занимающихся особый стиль поведения, сочетающий физическое противодействие и высокую степень самоконтроля. Такое сочетание конструктивной физической агрессии и регламентированного взаимодействия делает изучение агрессии в дзюдо особенно актуальным, особенно в контексте анализа гендерных различий, влияющих на поведенческие проявления спортсменов. [1]

Агрессия как психологический феномен изучалась многими

зарубежными и отечественными исследователями. А. Басс рассматривал агрессию как реакцию, причиняющую другому организму болевые стимулы. А. Басс также выделял разные формы агрессивных проявлений, подчеркивая их многофакторную природу. Теория фruстрации-агрессии Долларда и Миллера объясняет агрессивное поведение как ответ на препятствие, мешающее достижению значимой цели. В работах Э. Фромма агрессия понимается как социально и психологически обусловленное поведение, которое может носить как деструктивный, так и созидательный характер. А. Маслоу связывал проявления агрессии с неудовлетворенностью базовых потребностей, придавая ей защитную функцию. И. А. Фурманов отмечал, что агрессия включает эмоциональные, когнитивные и поведенческие компоненты и может проявляться по-разному в зависимости от уровня саморегуляции и спортивного опыта. Исследования Р. Арчера и Д. Томаса показали существование гендерных различий в формах агрессии: мужчины чаще проявляют физическую агрессию, женщины — вербальную и косвенную. [2]

Спортивная деятельность связана с переживанием высокоинтенсивных эмоциональных состояний, где агрессия может выполнять как конструктивную, так и деструктивную функции. И. А. Фурманов подчеркивал значимость эмоционального самоконтроля в условиях спортивного соперничества. А. А. Рейн исследовал влияние возраста, пола и условий социализации на агрессивность личности. Многие исследования были направлены на изучение взаимосвязи между агрессией и занятиями спортом, при этом особое внимание уделялось боевым искусствам и единоборствам. Уникальной особенностью таких видов спорта является необходимость выражения физической агрессии в процессе занятий этими дисциплинами. Вследствие этого исследователи изучали какой возможный психосоциальный эффект могут оказать занятия боевыми искусствами и единоборствами. С одной стороны, многократная демонстрация приёмов и избирательное подкрепление в процессе тренировок могут снижать торможение, усиливать агрессивные фантазии и способствовать формированию агрессивных когнитивных сценариев, которые облегчают проявление агрессии. Однако, существуют и противоположные данные, демонстрирующие, что занятия единоборствами связаны со снижением агрессии. Предполагается, что акцент на выполнении техник на «человеческой мишени» способствует уважению к телу противника, позволяя практикующим эффективно контролировать проявление агрессии. Следовательно, единоборства и боевые искусства могут рассматриваться как оптимальный способ развития самоконтроля и обладают потенциалом для снижения агрессивности. [3]

При изучении агрессии в спорте должны учитываться не только личностные качества спортсменов, но и гендерные различия, которые

могут играть ключевую роль в особенностях проявления агрессивного поведения. Понятие гендера трактуется как совокупность психологических характеристик личности, обусловленных спецификой воспитания и социальными ожиданиями. Гендер оказывает влияние не только на стиль поведения спортсменов, но и на выбор спортивных дисциплин. Традиционно мужчины выбирают силовые, «мужественные» виды спорта, тогда как женщины — дисциплины, культурно соотносимые с женственностью. Однако женщины всё активнее участвуют в видах спорта, ранее считавшихся сугубо мужскими, таких как тяжелая атлетика, борьба, бокс, что связано с изменением социальных ролей и стремлением к равноправию. Тем не менее в спортивной среде сохраняются стереотипы, представляющие единоборства как «неженские» виды спорта. Многие участники спортивного процесса воспринимают боевые искусства как пространство проявления традиционно мужских качеств. Женщина в единоборствах часто воспринимается как отклонение от общественных ожиданий, что нередко влияет на отношение тренеров, соперников и зрителей. [4]

Гендерные различия в проявлении агрессии в дзюдо имеют устойчивый характер. Исследования показывают, что мужчины, занимающиеся спортом, в ситуации соревновательного поединка действуют более конструктивно, поскольку ориентированы преимущественно на физическое противодействие сопернику. Они сосредотачивают физическую и психическую активность на выполнении действий, необходимых для победы, и используют агрессию как инструмент достижения результата, связанного с социальным или материальным вознаграждением. Женщины чаще демонстрируют косвенную агрессию, предпочитая воздействовать на соперника не напрямую, а опосредованно, используя вербальные и невербальные средства выражения негативных эмоций. Эта форма агрессии носит импульсивный характер и выступает способом психоэмоциональной разрядки, а не стратегией достижения спортивного успеха.

Кроме того, опытные спортсмены как мужчины, так и женщины демонстрируют более высокий уровень эмоционального интеллекта и самоконтроля, что снижает интенсивность импульсивной агрессии и позволяет использовать агрессивные действия преимущественно в конструктивных целях. [5, 6, 7]

Таким образом, гендерные различия проявляются в форме агрессии, ее направленности, функциях и регуляции. Мужчины чаще используют агрессивные действия как рациональный инструмент спортивного взаимодействия, тогда как женщины склонны к эмоционально окрашенным реакциям и косвенным формам агрессии. Это требует учета гендерных особенностей при построении тренировочного процесса и психологической подготовки дзюдоистов.

Список литературы

1. Дегтярева Е. И. Гендерные особенности выбора вида спорта / Е. И. Дегтярева. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 152 с.
2. Ильин Е. П. Пол и гендер. – СПб.: Питер, 2002. – 464 с.
3. Духновский, С.В. Диагностика межличностных отношений / С.В. Духновский. – Санкт-Петербург: Речь, 2009. – 141 с.
4. Маслоу, А. Дальние пределы человеческой психики/ А. Маслоу. – Санкт-Петербург: Евразия, 1999. – 432 с.
5. Фурманов И. А. Агрессия и насилие: диагностика, профилактика и коррекция / И. А. Фурманов. – СПб.: Речь, 2007. – 480 с.
6. Archer, J., & Thomas, J. (2004). Gender An Overview of Research. – London, 2004.
7. Bass A. Aggression: A Social Psychological Analysis / A. Buss. – New York: Wiley, 1963. – 317 p.

УДК 796.011.3

КОМПЛЕКС ЗАНЯТИЙ АКВААЭРОБИКОЙ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ МАССЫ ТЕЛА В РАМКАХ ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Берновская В. М., магистрант

Соловьёва Н. Г., к.б.н., доцент, заведующий кафедрой медико-биологических основ физического воспитания

Учреждение образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», г. Минск,
Республика Беларусь

Aqua-aerobics is a highly effective wellness remedy that allows you to adjust and regulate the functional capabilities of the body. The article presents the upgraded complex of aqua-aerobics classes aimed at correcting body weight during physical education and wellness activities. The gradual positive trend in weight correction is shown with a focus on increasing strength endurance, improving the functional and psycho-emotional state of the body.

Проблема избыточной массы тела и ожирения носит глобальный характер и также актуальна для Республики Беларусь: около 60% населения имеют излишний вес, абдоминальное ожирение зафиксировано у 25%, доля женщин существенно выше [1; 2]. Согласно прогностической модели ВОЗ к 2030 году 33% мужчин и 26% женщин будут страдать ожирением [2]. На современном этапе избыточная масса тела становится характерной не только для взрослого и пожилого населения, но и для 10-12% детей и 15% юношей и девушек в возрасте