**Научная статья**

**УДК 796.853.42**

**Влияние занятий единоборствами на социальное поведение учащихся**

Лобанов О. А., Завьялов А. И.

Красноярский государственный педагогический университет

им. В. П. Астафьева, г. Красноярск, Россия

[lobanov071977@mail.ru](mailto:lobanov071977@mail.ru)

zav-tv@mail.ru

**Аннотация.** В статье говорится об эксперименте, цель которого показать какое влияние оказывают на поведение подростков занятия единоборствами

**Ключевые слова:** спорт, кендо, психология, педагогика

**Original article**

**The impact of martial arts training on the social behavior of students**

Oleg A. Lobanov, Alexander I. Zavyalov

Krasnoyarsk State Pedagogical University by V. P. Astafiev, Krasnoyarsk, Russia

[lobanov071977@mail.ru](mailto:lobanov071977@mail.ru)

zav-tv@mail.ru

**Abstract.** The article talks about an experiment, the purpose of which is to show what effect martial arts classes have on the behavior of teenagers

**Keywords:** sport, kendo, psychology, pedagogy

Возрастная психология пытается изучить закономерности психического развития человека, нормального человека [1, с.7].

По сей день не утихают споры среди преподавателей, родителей и преподавателей физической культуры, тренеров по поводу роста агрессивного поведения и тревожности у подростков, которые занимаются единоборствами. Как сказала в одной из своих работ Шипунова Т. В.: «Зачастую они становятся лишь другой стороной благого (по своей цели) действия и тогда очень трудно отделить Зло от Добра, ибо давно подмечено, что “дорога в ад вымощена благими намерениями”» [5, с.5].

Педагоги считают, что единоборства лишний раз подстегивают рост агрессии и чувство тревоги у подростков в виду появления у них повышенного чувства уверенности в себе и в своих силах, которые итак по мере своего умственного, физического и полового развития подростки, и без занятий спортом пребывают в состоянии частых перепадов настроения. Вместо того, чтобы приложить все силы и старания в учебе и дополнительных факультативах, которые должны будут в будущем подготовить их к главному в школе экзамену – ЕГЭ. Подростки становятся агрессивными по самым разным причинам, многие из которых скрыты не только от глаз родителей, но и от самого подростка [2, с.14].

По мнению же педагогов физической культуры и тренеров, занятия спортом, в особенности если молодые люди увлекаются достаточно активно единоборствами, то происходит сублимация повышенной возбудимости и тревожности в конкретную физическую деятельность и являют собой прекрасный способ для учащихся с пользой провести свой досуг после занятий в школе и выполнения домашних заданий.

Родители учащихся придерживаются разной точки зрения. Одни поддерживают педагогов в школах, что подросткам необходимо все больше времени уделять учебе. С готовностью идя навстречу тем, что нанимают репетиторов для своих детей. Другие же родители, кто в свое время вполне уверенно совмещал умственную деятельность с занятиями в спортивных секциях, как раз наоборот ратуют за то, что детям буквально с начальных классов необходимы занятия либо физической культурой, либо занятиями в какой – либо спортивной секции для полноценного развития и роста.

Опираясь на научные исследования Шумаковой Н. Ю. и Чепелевой Л. М. в области возрастной психологии [4,6], появилось предположение, что занятия физической культурой и спортом, в частности занятия единоборствами, не способствуют росту агрессии и тревожности у подростков, а как раз наоборот помогают значительно снизить их уровень и со временем сделать учащихся более спокойными, сдержанными и уравновешенными. При условии применения единоборств, без каких – либо интегрирований с другими видами искусств. Будь то музыка, танцы или аэробика [3, с.24, 6].

Было принято решение провести научный эксперимент с учащимися различных школ города Норильска в одном из спортивных клубов города Норильска. Это Норильская общественно - спортивная организация спортивного клуба кендо «Ямагава», где учащихся будут обучать японскому боевому искусству фехтования бамбуковым мечом в доспехах. Данный вид спорта является полностью контактным. Возраст и пол занимающихся без ограничений.

После проведенной беседы с родителями, а также с классными руководителями в школах, где обучались учащиеся, которым предстояло заниматься в клубе кендо, было получено единогласное одобрение для проведения научного эксперимента.

Суть его состояла в следующем. В начале, в середине и в конце эксперимента должно будет проводиться анкетирование среди родителей и классных руководителей занимающихся [6]. Сами учащиеся при этом ничего не должны знать о проводимом эксперименте. Но при этом должны регулярно посещать занятия по кендо. В анкетах должны будут указываться ответы на вопросы о поведении подростков дома, в школе, на улице. Предполагалось что, полученные окончательные результаты анкетирования должны будут дать четкий ответ на вопрос: «Способствуют ли занятия единоборствами росту агрессии и тревожности среди подростков».

Эксперимент был проведен с сентября 2022 года по июнь 2023 года. В сентябре было проведено анкетирование на начальном этапе эксперимента, которое показало следующие результаты (рис. 1, 2).

Рис. 1. Диаграмма результатов анкетирования среди родителей учащихся, занимавшихся в клубе кендо

Рис. 2. Диаграмма результатов анкетирования среди классных руководителей учащихся, занимавшихся в клубе кендо

Как можно увидеть на диаграммах, высокие показатели агрессии и тревожности среди подростков в период сентябрь – октябрь 2022 года обусловлены началом учебного года и сложностью вхождения в учебный процесс. В этот же период у них начался учебный год в виде занятий кендо в свободное от учебы время. Занятия проходили три раза в неделю, в вечернее время, продолжительностью по 90 мин. каждое занятие.

Следующий этап анкетирования проводился в период февраль – март 2023года, результаты которого были следующими (рис. 3, 4)

Рис. 3. Диаграмма результатов анкетирования среди родителей учащихся, занимавшихся в клубе кендо

Рис. 4. Диаграмма результатов анкетирования среди классных руководителей учащихся, занимавшихся в клубе кендо

На данных диаграммах видны существенные сдвиги высоких показателей агрессии и тревожности в сторону средних и низких показателей, то есть произошли положительные перемены в поведении подростков за время, проведенное в учебном процессе и за занятиями кендо в промежутке между сентябрем 2022 года и мартом 2023 года. К этому моменту учащиеся в процессе тренировок дважды участвовали в товарищеской встрече и один раз соревновании с другим клубом кендо из города Дудинка. Было пережито много различных эмоций. Стали появляться перспективы, строится планы на будущее. И это несмотря на то, что шла третья учебная четверть, самая большая из всех четвертей учебного года и самая тяжелая.

Заключительный этап анкетирования был проведен в период май – июнь. Он показал следующие результаты (рис. 5, 6)

Рис. 5. Диаграмма результатов анкетирования среди родителей учащихся, занимавшихся в клубе кендо

Рис. 6. Диаграмма результатов анкетирования среди классных руководителей учащихся, занимавшихся в клубе кендо

Как мы видим, на диаграммах заключительного этапа высокие показатели, по мнению родителей стали еще меньше, средние показатели тоже немного снизились, увеличились низкие показатели. Классные руководители относились скептически. Улучшилась успеваемость. Ведь одним из условий посещений тренировок для учащихся было предъявления дневника тренерам в конце каждой недели. Если были прогулы на уроках, а это фиксировалось в дневниках, оценки «неуд» по дисциплинам, то учащиеся со следующей недели не могли приходить на тренировки пока не исправят оценки хотя бы на «удовлетворительно» или «хорошо» и будет отсутствовать запись о прогулах. Как ни странно, но благодаря отлаженной и грамотной педагогической работе тренеров, учащиеся из числа основного костяка клуба, были замотивированы и стремились как можно быстрее вернуться к тренировкам [3, с.23]. Если были проблемы по учебной части. Если таковых не было, то беспричинных прогулов тоже не было. И это еще с учетом небольшой «текучки» среди занимающихся.

Педагоги физической культуры отметили, что исходя из результатов, выполненных на уроках физической культуры нормативов в первой и четвертой четвертей учебного года, занимающиеся улучшили свои силовые показатели.

В целом можно сделать вывод, что совмещение учебного процесса и занятия единоборствами весьма положительно отразились на поведении учащихся. Что дает хороший прогноз для дальнейшего их роста как личности.

Список источников

1. Абрамова, Г.С. Возрастная психология / Г.С. Абрамов изд. - Екатеринбург, 1999. – с. 86
2. Авдулова Т. П. Агрессивность в подростковом возрасте : практ. пособие / Авдулова Т. П. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 20189 — 126 с. — (Серия : Профессиональная практика).
3. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. - СПб: Питер, 2008. - 39 с
4. Челепева, Л.М. Агрессивность и особенности самосознания личности подростка. Автореферат дисс. на соискание уч. ст. к. псих. н. Краснодар. 2001.- с.3
5. Шипунова, Т.В. Агрессия и насилие как элементы социокультурной реальности // Социс, 2002. - № 5. – С. 95-98
6. Шумакова, Н.Ю. Взаимосвязь физических упражнений с агрессивным поведением подростков // Теория и практика физической культуры 2002 № 9, С. 53-56

**Информация об авторах**

Лобанов Олег Александрович – студент – магистрант, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Красноярск, Россия.

Завьялов Александр Иванович – доктор педагогических наук, профессор, профессор – консультант Кафедры Теоретических основ физического воспитания, Красноярский государственный университет им. В. П. Астафьева, Красноярск, Россия.

**Information about the authors**

Oleg A. lobanov – master’s student, Krasnoyarsk State Pedagogical University, Krasnoyarsk, Russia.

Alexander I. Zavyalov – Doctor of Scienses (Pedagogy), professor, professor-consultant of the Department of Theoretical Foundations of Physical Education, Krasnoyarsk State Pedagogical University, Krasnoyarsk, Russia.

**Вклад авторов**: все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

**Contribution of the authors**: the authors contributed equally to this article. The authors declare no conflicts of interests.