

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ УШУ НА УРОВЕНЬ АГРЕССИВНОСТИ ПОДРОСТКОВ

© 2021

О.О. Кастальский, кандидат педагогических наук,
доцент кафедры «Оздоровительные технологии и физическая культура Востока»
Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск (Россия)
К.О. Богомазова, соискатель ученой степени кандидата психологических наук
при кафедре «Психология управления и служебной деятельности»
Южно-Уральский государственный университет, Челябинск (Россия)

Ключевые слова: агрессивное поведение; оздоровительное ушу; показатели уровня агрессии; стресс; подростки.

Аннотация: Психолого-педагогическая практика все чаще сталкивается с проблемой воспитания агрессивных подростков. Подросток подвержен большому количеству стрессов, и в результате изменений, происходящих в центральной нервной системе, происходят изменения и в психических процессах, что в сочетании с факторами воздействия социальной среды способствует возникновению агрессивного поведения. Подростки, занимающиеся спортом, более сдержанны и дисциплинированы. В выборку исследования вошли юноши в возрасте от 13 до 15 лет, ранее не занимавшиеся ушу. Для измерения средних показателей агрессии у испытуемых проводилось тестирование с помощью опросника Л.Г. Почебут и опросника агрессивности Баса – Перри в начале и в конце эксперимента. Выбранная группа подростков занималась ушу три раза в неделю по одному часу в день на протяжении восьми месяцев. В экспериментальном комплексе ушу были использованы циклические упражнения, базовые поточные энергичные упражнения, прыжки, спарринги, дыхательная и оздоровительная китайская гимнастика, которая влияет на гармонизацию психоэмоциональных процессов. Упражнения способствовали снятию мышечного тонуса и развитию навыков самоконтроля. Использовались как контактные боевые методики, так и бесконтактные – одиночные и восстановительные. Исследование показало, что регулярные занятия оздоровительным ушу положительно повлияли на испытуемых и у них снизились средние показатели уровня агрессии. Занятия оздоровительным ушу в группе испытуемых подростков способствовали снятию психоэмоционального напряжения через выплеск энергии с помощью физической нагрузки и медитативных техник.

ВВЕДЕНИЕ

Агрессия – это деструктивное поведение или действие, нацеленное на нанесение вреда объектам нападения. Такое поведение противоречит нормам и правилам сосуществования людей в обществе. Некоторые факторы социальной среды (влияние массовой культуры, социальные связи и отношения в семье, школе, группе друзей) обуславливают агрессивное поведение подростков. Причинами становятся незрелость морально-нравственных представлений, озлобленность на сверстников и взрослых, неопытность в нахождении выхода из трудных ситуаций и неумение разрешать возникающие противоречия. Проявляющаяся агрессия часто используется для достижения цели, замещая заблокированную неудовлетворенную потребность в самореализации. Но если мы говорим о подростках, то проявление агрессии – это сложный процесс, в котором задействовано множество факторов [1].

Для подросткового возраста характерны скачки в физическом и психическом развитии, так как происходит гормональная перестройка организма в целом. В связи с этим в подростковом возрасте чрезвычайно необходимы дополнительные средства социального воздействия, помогающие адаптироваться к ситуации и наиболее эффективно справиться со стрессом. Одним из таких средств можно назвать спорт (физическую культуру) [2; 3].

В процессе взросления и социализации агрессия часто является приемом защиты своих интересов или способом освобождения от внутренних страхов

и внешней угрозы. Выделяют следующие формы агрессии:

- вербальная агрессия – выражение агрессии по отношению к другому человеку с помощью оскорблений, криков и угроз;
- физическая агрессия – применение физической силы к другому человеку;
- предметная агрессия – разрушение предметной среды вокруг себя;
- эмоциональная агрессия – проявление враждебности, агрессивности, ненависти в общении с другими людьми;
- самоагрессия – отсутствие или ослабленность механизмов психологической защиты, в результате чего человек оказывается беззащитным в агрессивной среде.

Все подростки сталкиваются со стрессом в той или иной степени, но переживают его по-разному. Множество факторов влияют на уровень стресса подростков, в результате чего каждый по-разному выстраивает свою поведенческую защиту. Выделяют несколько основных стрессовых факторов:

- школа (непринятие сверстниками, давление со стороны учителей и администрации школы, экзамены);
- поступление в колледж, вуз (ситуация выбора, ожидание, провал);
- ситуация в семье (нездоровая обстановка в семье, неполная семья и т. д.);
- финансовая ситуация (нехватка денег в семье, отсутствие денег на карманные расходы);
- взаимодействие со сверстниками и иным окружением [4].

Эти факторы влияют на сон подростка, провоцируя бессонницу, на аппетит, вызывая либо переедание, либо голодовку, на чувство тревоги или нервозность, нагнетая раздражение и даже злость. Все это ведет к снижению жизнеспособности подростка, в результате чего он становится усталым, перегруженным, недовольным собой и своим окружением. Агрессия проявляется в результате воздействия вышеперечисленных стрессовых факторов. Подростки развивают агрессивное поведение посредством прямых подкреплений так же, как и путем наблюдения агрессивных реакций.

Благодаря занятиям единоборствами (в частности оздоровительным ушу) появляется возможность сбрасывать напряжение в процессе ведения спортивно-боевых действий. Физкультурно-спортивная деятельность способствует расширению кровеносных сосудов и повышению в них обмена веществ. В период мышечной деятельности происходит расширение сосудов мышц, что приводит к падению давления в крупных сосудах.

Когда человек успешно достигает поставленных целей, то уровень притязаний обычно повышается, при неуспехе, наоборот, снижается. Люди, имеющие повышенный уровень притязания, обычно стремятся к успеху, изо всех сил стараются выполнить поставленные задачи, активно включаются в деятельность, выбирают соответствующие средства и способы. Люди, обладающие пониженным уровнем притязания, ставят перед собой легкие цели, выбирают простые способы и средства их достижения. Занятия единоборствами увеличивают уверенность в себе, формируют самоконтроль и выдержку [5]. Агрессия в рамках физической культуры и спорта – это отпор сопернику или нападению, мобилизация спортсмена на результат. В результате спортивной деятельности формируются конструктивно-адаптивные формы агрессивного поведения, которые не причиняют вреда другим людям. В некоторых случаях занятия единоборствами, возможно, и приводят к постепенному росту подсознательной, а затем и сознательной агрессии. Однако рядом научных исследований установлено, что занятия восточными единоборствами (ушу, карате, тхэквондо и др.) существенно не повышают уровня агрессивности у спортсменов, а являются одной из форм проявления адаптивной агрессии [6]. В ходе некоторых исследований отмечается, что с началом занятий единоборствами у занимающихся появляется возможность выплеснуть накопившуюся энергию, кому-то спорт помог побороть чувство страха перед болью [7].

Исследователи в своих экспериментах опирались на инстинктивный подход, связывая это с тем, что внутренняя агрессия (негатив) требует выплеска наружу, но при этом большой вес имеет социальный аспект и его влияние на поведение подростка, возможность выбора альтернативных способов регулирования собственного поведения [8]. Авторы рассматривают идентичные факторы, влияющие на агрессивное поведение у подростков, выше мы перечислили основные из них. Исследователи сходятся во мнении, что в основе агрессивного поведения лежит внешнее влияние окружения (семья, друзья, школа, средства массовой информации). Отмечается также, что косвенными факторами, вызывающими предметную агрессию, могут быть цвета, издаю-

щие шумы машины, архитектура, дизайн пространств и многое другое [9;10]. Исследования влияния физической культуры и спорта на поведенческую агрессивность подростка показывают, что у подростков, занимающихся спортом, снижаются показатели проявления эгоизма и агрессии по отношению к окружающим [11–13]. Исследователи предполагали, что активные занятия спортом влияют на изменение уровня агрессивности у подростков, сравнивая подростков, длительное время занимающихся спортом, с начинающими спортсменами. В результате этого исследования было выявлено, что у начинающих спортсменов более выражена физическая агрессия, подозрительность и настороженность в общении. Снижение данных показателей проявилось в ходе роста спортивного мастерства [7]. Авторы отмечают, что выброс подростковой негативной энергии на занятиях физической культурой уравнивает возбуждаемость, а также дает возможность контролировать агрессию. Спорт и агрессия взаимосвязаны. Контактные единоборства учат подростка контролировать себя, при этом направляя энергию в нужное русло, влияют на психоэмоциональное состояние подростков [15]. Решающую роль в уровне влияния того или иного вида спорта на поведенческие реакции спортсменов играет квалификация тренера [16].

В настоящее время появляется все больше исследований, подтверждающих эффективность применения нетрадиционных средств физического воспитания в качестве здоровьесберегающего метода [17]. Одним из методов коррекции агрессивного поведения являются занятия оздоровительным ушу.

Ушу – это древнее китайское боевое искусство, включающее в себя гимнастические комплексы и дыхательные упражнения, оказывающие оздоровительное воздействие на организм. Ушу является эффективным средством гармоничного развития личности и духовного воспитания, а также выполняет задачи социализации и воспитания личности, стабилизирует психоэмоциональное состояние, тем самым снижая уровень агрессивности.

Ушу имеет два направления. Ушу-саньда – это свободный спарринг, бой в полном контакте с соперником¹. В целях обеспечения безопасности используется защитная экипировка. Ушу-таолу – это выполнение спортивных регламентированных комплексов упражнений, составленных из различных стилей и школ ушу. Движения характеризуются скоростью и резкостью и включают в себя акробатические элементы, прыжки, удары и позиции. Тайцзицюань – дыхательная и оздоровительная китайская гимнастика. Тайцзицюань служит для совершенствования координационных способностей и гармонизации психоэмоциональных процессов. Это один из видов внутреннего направления китайского боевого искусства, сохранивший философскую основу². Оба направления дают возможность, исходя из психофизиологических особенностей подростка, выплеснуть лишнюю эмоциональную напряженность, за счет боевого контакта в первом случае и за счет резкости движений,

¹ Музруков Г.Н. *Основы ушу*. М.: Городец, 2006. 574 с.

² Малявин В.В. *Тайцзицюань: классические тексты. Принципы. Мастерство*. М.: Кнорус, 2011. 528 с.

голосовой активности и представления образа противника во втором случае [18].

Гипотеза исследования – систематические занятия оздоровительным ушу окажут непосредственное влияние на снижение уровня агрессивности у подростков, в том числе на снижение уровня самоагрессии.

Цель исследования – определение влияния оздоровительного ушу на уровень агрессивности подростков.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ

Исследование проводилось с сентября 2020 по апрель 2021 года на базе частного образовательного учреждения «Спортивная школа УШУ». В исследовании приняли участие 14 юношей в возрасте от 13 до 15 лет без нарушений в состоянии здоровья, ранее не занимавшиеся ушу.

В исследуемой группе проводились занятия по оздоровительному ушу три раза в неделю по 60 минут. Комплекс оздоровительного ушу включал в себя разминку, разучивание и совершенствование выполнения комплекса ушу-таолу (16 форм – чанцюань), отдельно разучивались и совершенствовались приемы ведения боя на основе ушу-саньда, а также выполнялась практика тайцзицюань (дыхательные упражнения и комплекс гимнастики).

Диагностика уровня агрессивности производилась с помощью теста агрессивности (опросник Л.Г. Почебут) [19] и опросника ВРАQ (опросник агрессивности Баса – Перри) [20].

Были использованы следующие методы: педагогический эксперимент и математико-статистический анализ (средняя арифметическая величина результатов (M) и t -критерий Стьюдента (для связанных выборок)).

Для каждого участника исследования подбирались упражнения по ушу с учетом индивидуальных особенностей. Структура одного из экспериментальных комплексов представлена в таблице 1.

Для того чтобы способствовать снятию психоэмоционального напряжения у подростков, в экспериментальный комплекс нами были внедрены медитативные и дыхательные практики цигун и тайцзицюань. Выполнение балансовых и статических поз с постоянным их когнитивным контролем в сочетании с дыхательными упражнениями способствует снятию мышечного напряжения и развитию навыков самоконтроля.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Анализ полученных данных позволил выявить ту или иную форму агрессии, характерную для исследуемой группы. Так, в результате анализа выявлено, что по тесту Л.Г. Почебут [19] у подростков явно преобладает уровень физической агрессии и самоагрессии. Свои негативные чувства подростки чаще всего выражают через применение силы и негативизм по отношению к себе. Однако стоит заметить, что после проведения педагогического эксперимента показатели именно этих форм агрессии снизились больше, чем остальные (на 18,6 и 22,7 % соответственно). Согласно опроснику ВРАQ [20] у испытуемых преобладает показатель

Таблица 1. Экспериментальный комплекс ушу

Название упражнения	Содержание материала	Дозировка (включая интервалы отдыха)
Подготовительная часть (комплексная физическая подготовка)		
Циклические упражнения	Упражнения в ходьбе и беге, прыжки со скакалкой	7 мин
Лу Цзибэньгун	Лу – «дорожка», цзибэньгун – «базовые упражнения». Поточное выполнение базовых упражнений ушу (удары руками и ногами, прыжки, перемещения и т. д.)	6 мин
Жоугун сюньлянь	Упражнения, направленные на развитие гибкости	5 мин
Основная часть (техническая и специальная физическая подготовка)		
Чжаньчжуан сюньлянь	Тренировка стоек. Отработка позиций, входящих в базовый показательный комплекс (16 форм чанцюань)	10 мин
Цингун сюньлянь	Прыжковая подготовка (выполнение прыжков из различных комплексов ушу)	5 мин
Цзыбэньгун сюньлянь и таолу сюньлянь	Тренировка базовой техники и поточное выполнение показательного комплекса (16 форм чанцюань)	10 мин
Удары на основе ушу-саньда	Прямые и боковые удары. Работа в парах и с мешками для единоборств	7 мин
Заключительная часть		
Цигун и тайцзицюань	Медитативные и дыхательные упражнения (выполнение в комфортном для каждого занимающегося темпе)	10 мин

Таблица 2. Средние показатели уровня агрессии среди подростков

Показатели	Констатирующий эксперимент (М)	Контрольный эксперимент (М)	Δ	Прирост, %	Уровень достоверности, р
Общая шкала агрессивности (опросник Л.Г. Почебут [19])	14,2	12,5	1,7	12	≤0,05
Вербальная агрессия	4,3	3,6	0,7	17,7	≤0,05
Физическая агрессия	4,1	3,4	0,7	18,6	≤0,05
Предметная агрессия	4	3,9	0,1	2,5	≥0,05
Эмоциональная агрессия	3,8	3,7	0,1	2,6	≥0,05
Самоагрессия	4,4	3,5	0,9	22,7	≤0,05
Общая шкала агрессивности по опроснику ВРАQ (Баса – Перри) [20]	51,3	49,2	2,1	4,1	≤0,05
Физическая агрессия	13,3	11,9	1,4	11,1	≤0,05
Гнев	15,8	13,4	2,4	16,4	≤0,05

М – средняя арифметическая величина результатов

«гнев». Данная эмоциональная реакция возникает, когда подросток оказывается недовольным чем-либо или кем-либо. После проведения начального исследования уровня агрессии крайние показатели, значительно превышающие норму, выявлены не были.

Представленные в таблице 2 результаты показывают статистически значимые ($p \leq 0,05$) позитивные сдвиги по всем показателям, кроме показателей предметной и эмоциональной агрессии.

ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Позитивное изменение всех показателей агрессии объясняется выполнением динамических и статических, растягивающих упражнений и балансовых поз, дыхательных и медитативных упражнений, а также выполнением тренировочных заданий в команде и отработыванием навыков саморегуляции. Все это способствует снятию психофизической напряженности посредством оптимизации тонуса мышц.

Выдвинутое в начале исследования предположение подтвердилось в ходе эксперимента: систематические занятия оздоровительным ушу влияют на изменение уровня агрессивности у подростков, а именно снижают его.

Полученные нами результаты исследования подтверждают выдвинутую большинством авторов гипотезу о том, что занятия физической культурой, в том числе связанной с единоборствами, способствуют выделению негативной энергии у подростков, а соответственно, и снижению уровня агрессивности.

Занятия оздоровительным ушу включают в себя множество элементов, взаимосвязанных между собой и способных влиять на поведенческую ситуацию в целом. Комплексная физическая подготовка в ушу – это воспитание и развитие физических качеств, прямо не связанных со спецификой ушу, поэтому она может включать разнообразные упражнения. Комплексная

физическая подготовка способствует эффективному управлению и оптимизации функционального состояния занимающегося. Специальная физическая подготовка является предпосылкой к успешной реализации движений из различных видов ушу и их комплексов. Она включает методы, направленные на совершенствование специфических физических качеств и навыков. Техническая подготовка позволяет доводить выполнение комбинаций движений до совершенства за счет многократного повторения комплексов и их элементов.

Особое внимание в ушу уделяется воспитанию и развитию скоростных способностей, мышечной силе, вестибулярной устойчивости и координационных способностей. В соответствии с этим в экспериментальной работе большое внимание уделялось совершенствованию комплекса 16 форм – чанцюань. Данный комплекс способствует гармоничному развитию вышперечисленных физических качеств за счет отработки большого количества быстрых и сложнокоординированных движений, требующих точного исполнения с приложением мышечной силы.

Занятия ушу развивают равновесие как физическое, так и духовное. Дыхательная гимнастика как элемент ушу способствует притоку кислорода в организм, насыщает клетки мозга и восстанавливает потерянный в суе дней баланс энергии. Дыхание становится более ровным, а человек – более спокойным. Благодаря занятиям оздоровительным ушу снижается уровень различных форм агрессии и совершенствуются навыки саморегуляции. Оздоровительное ушу является одной из форм реализации накопленных агрессивных влечений.

ВЫВОДЫ

Снижение уровня средних показателей агрессии позволяет говорить о позитивном влиянии занятий оздоровительным ушу на уровень агрессии испытуемых, принявших участие в эксперименте.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В связи с тем, что выборка проведенного исследования была незначительна и мы не можем говорить о влиянии ушу на уровень агрессии молодежи в целом, нами запланировано продолжить данный эксперимент на большем количестве подростков и исследовать влияние занятиями оздоровительным ушу на уровень агрессии как юношей, так и девушек.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Каширин В.П., Красноярцев Д.С. Особенности агрессивного поведения современных подростков-школьников // Вестник Российского нового университета. Серия: Человек в современном мире. 2019. № 1. С. 41–45.
- Ефимова О.Н., Самсонова А.Н. Спорт как средство повышения психологической адаптации и развития психологической культуры подростка // Проблемы современного педагогического образования. 2016. № 52-7. С. 561–567.
- Беляева Л.А. Проблема исследования влияния занятий физической культурой и спортом на развитие эмоциональной сферы личности подростков // Информация и образование: границы коммуникаций. 2011. № 3. С. 281–283.
- Сафронова М.В., Гребенникова И.Н., Сафронов И.Д., Салимзянов Р.Р. Влияние занятий спортом на психологическое благополучие и психическое здоровье обучающихся разного возраста // Сибирский педагогический журнал. 2019. № 6. С. 154–162.
- Рамазанов М.Б., Ахмедова А.М., Алипова Д.Д. Эмоционально-волевая регуляция спортсменов ушу-санды, как предмет психологического исследования (на примере ГКОУ РД "пять сторон света") // Вестник Московского института государственного управления и права. 2018. № 4. С. 48–51.
- Синицына О.В. Влияние занятий восточными единоборствами на агрессивность спортсменов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2011. № 6. С. 38–41.
- Бацунов С.Н., Александрова Н.А., Цапов Е.Г. Применение элементов телесно-ориентированной терапии в тренировочном процессе для снижения агрессивности подростков // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2019. Т. 4. № 3. С. 124–129.
- Кушка М.Г. Подростковая агрессивность: диагностика, коррекция, психолого-педагогическое сопровождение // Kant. 2017. № 4. С. 69–72.
- Аринин А.Н. Факторы, обуславливающие агрессивное поведение у подростков // Развитие образования. 2019. № 4. С. 87–92.
- Ткачук О.А., Корнилов К.А. Агрессивное поведение подростков: причины возникновения и проблемы коррекции // Инновационное развитие профессионального образования. 2018. Т. 20. № 4. С. 86–92.
- Пархоменко Е.А., Дубова А.А., Матвеева И.С. Перфекционизм как фактор межличностного отношения мальчиков и девочек-подростков, занимающихся и не занимающихся спортивной деятельностью // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 12. С. 419–424.
- Тарасова О.Л., Казин Э.М., Скотникова Л.Н., Игишева Л.Н., Игишев Н.В. Мотивация к двигательной активности как компонент адаптационного психофизиологического потенциала подростков // Теория и практика физической культуры. 2019. № 9. С. 38–40.
- Ковалев Д.А. Снижение агрессии у подростков средством тренировочного процесса восточных единоборств // Психологический Vademecum: Бахтин М.М. и Витебщина: сборник научных статей. Витебск: Витебский государственный университет им. П.М. Машерова, 2020. С. 119–124.
- Луткова Н.В., Макаров Ю.М. Взаимосвязь уровней агрессивности и состояния эмоциональной сферы юных спортсменов-игровиков 13-15 лет // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 1. С. 372–377.
- Петрыгин С.Б. Проявление агрессии у подростков, занимающихся контактными видами единоборств // Вестник Рязанского государственного университета имени С.А. Есенина. 2012. № 4. С. 023–034.
- Вареников Н.А. Психологические трудности спортсменов и проблемы их преодоления // Культура физическая и здоровье. 2011. № 11. С. 15–17.
- Буков Ю.А., Георгиева Н.Г. Здоровьесберегающие технологии и методы телесно-ориентированной терапии на уроках физического воспитания учащихся специальной медицинской группы // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2015. № 6. С. 31–36.
- Калакаускене Л.М. Ушу и цигун как здоровьесформирующие технологии в физическом воспитании. Чайковский: ЧГИФК, 2007. 155 с.
- Почебут Л.Г. Кросс-культурная и этническая психология. М.: Питер, 2012. 334 с.
- Дерманова И.Б. Диагностика состояния агрессии (опросник Басса-Дарки) // Диагностика эмоционально-нравственного развития. СПб.: Речь, 2005. С. 84–86.

REFERENCES

- Kashirin V.P., Krasnoyartov D.S. Current characteristics of aggressive behavior of school teenagers. *Vestnik Rossiyskogo novogo universiteta. Seriya: Chelovek v sovremennom mire*, 2019, no. 1, pp. 41–45.
- Efimova O.N., Samsonova A.N. Sport as sredst of enhancing coping and development psychologists call culture teenager. *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya*, 2016, no. 52-7, pp. 561–567.
- Belyaeva L.A. The problem of studying the impact of physical education and sports on the development of the emotional sphere of personality of adolescents. *Informatsiya i obrazovanie: granitsy kommunikatsiy*. 2011, no. 3, pp. 281–283.
- Safronova M.V., Grebennikova I.N., Safronov I.D., Salimzyanov R.R. The influence of sport on psychological well-being and mental health of students of different ages of students. *Sibirskiy pedagogicheskiy zhurnal*, 2019, no. 6, pp. 154–162.
- Ramazanov M.B., Akhmedova A.M., Alipova D.D. Emotional-volitional regulation of athletes wushu-sanda, as a subject of psychological research (on the example of GKOУ RD "Five Sides of the World"). *Vestnik*

- Moskovskogo instituta gosudarstvennogo upravleniya i prava*, 2018, no. 4, pp. 48–51.
6. Sinitsyna O.V. Influence of classes of martial arts on athletes' aggression. *Fizicheskaya kultura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka*, 2011, no. 6, pp. 38–41.
 7. Batsunov S.N., Aleksandrova N.A., Tsapov E.G. Use of body-oriented therapy in the training process to reduce the aggressiveness of the teenagers. *Fizicheskaya kultura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya*, 2019, vol. 4, no. 3, pp. 124–129.
 8. Kushka M.G. Adolescent aggression: diagnosis, correction and psycho-pedagogical support. *Kant*, 2017, no. 4, pp. 69–72.
 9. Arinin A.N. Factors that cause aggressive behavior in adolescents. *Razvitie obrazovaniya*, 2019, no. 4, pp. 87–92.
 10. Tkachuk O.A., Kornilov K.A. Aggressive behavior of adolescents: causes and problems of correction. *Innovatsionnoe razvitie professionalnogo obrazovaniya*, 2018, vol. 20, no. 4, pp. 86–92.
 11. Parkhomenko E.A., Dubova A.A., Matveeva I.S. Perfectionism as a factor of interpersonal relationship of boys and girls-adolescents, doing and not engaging in sports activities. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, 2019, no. 12, pp. 419–424.
 12. Tarasova O.L., Kazin E.M., Skotnikova L.N., Igisheva L.N., Igishev N.V. Motivations for physical activity and their contribution to adolescent adaptive psychophysiological potential. *Theory and Practice of Physical Culture*, 2019, no. 9, pp. 13–18.
 13. Kovalev D.A. The reduction of aggression in adolescents remedy training process of martial arts. *Psikhologicheskiy Vademecum: Bakhtin M.M. i Vitebshchina: sbornik nauchnykh statey*. Vitebsk, Vitebskiy gosudarstvennyy universitet im. P.M. Masherova Publ., 2020, pp. 119–124.
 14. Lutkova N.V., Makarov Yu.M. Interrelation of levels of aggression and condition of emotional sphere of young sportsmen-players aged 13-15 years. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, 2019, no. 1, pp. 372–377.
 15. Petrygin S.B. Aggression in adolescents engaged in contact types of martial arts. *Vestnik Ryazanskogo gosudarstvennogo universiteta imeni S.A. Esenina*, 2012, no. 4, pp. 023–034.
 16. Varenikov N.A. Psychological difficulties of sportsmen and a problem of their overcoming. *Kultura fizicheskaya i zdorove*, 2011, no. 11, pp. 15–17.
 17. Bukov Yu.A., Georgieva N.G. School health-improving technologies and techniques of body-oriented therapy at lessons of physical education of the special medical group students. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, 2015, no. 6, pp. 31–36.
 18. Kalakauskene L.M. *Ushu i tsigun kak zdoroveformiruyushchie tekhnologii v fizicheskom vospitani*. Chaykovskiy, ChGIFK Publ., 2007. 155 p.
 19. Pochebut L.G. *Kross-kulturnaya i etnicheskaya psikhologiya* [Cross-Cultural and Ethnic Psychology]. Moscow, Piter Publ., 2012. 334 p.
 20. Dermanova I.B. Diagnostics of the state of aggression (Bass-Darky questionnaire). *Diagnostika emotsionalno-nravstvennogo razvitiya*. Sankt Petersburg, Rech Publ., 2005, pp. 84–86.

THE INFLUENCE OF RECREATIONAL WUSHU TRAINING ON THE AGGRESSIVE BEHAVIOR LEVEL OF ADOLESCENTS

© 2021

O.O. Kastalsky, PhD (Pedagogy), assistant professor of Chair of Health Technologies and Physical Culture of the East Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk (Russia)

K.O. Bogomazova, applicant for a degree of PhD (Psychology) at the Chair of Management and Employment Psychology South Ural State University, Chelyabinsk (Russia)

Keywords: aggressive behavior; recreational wushu; aggression level indicators; stress; adolescents.

Abstract: Psychological and pedagogical practice increasingly frequently deals with the problem of educating aggressive adolescents. A teenager experiences many stresses and, as a result of changes in the central nervous system, changes occur in mental processes, which, in combination with factors affecting the social environment, contributes to the emergence of aggressive behavior. Teenagers who play sports are more restrained and disciplined. The survey sample involved young men aged 13 to 15 years who had not previously engaged in wushu. To measure the average aggression indicators of survivors, the authors carried out tests using the questionnaire of L.G. Pochebut and the Bas-Perry aggressiveness questionnaire at the beginning and the end of the experiment. The selected adolescents practiced wushu three times a week for one hour a day for eight months. Within the experimental wushu complex, the instructors used cyclic exercises, basic stream energetic exercises, jumps, sparring, breathing, and recreational Chinese gymnastics affecting the harmonization of psycho-emotional processes. Exercises helped to relieve muscle tonus and develop self-control skills. The authors used both contact combat techniques and non-contact techniques – individual and recovery. The study showed that regular classes in recreational wushu had a positive effect on the survivors and their average levels of aggression decreased. Exercising recreational wushu in a group of tested adolescents generally contributed to psycho-emotional tension removal through an energy splash with the help of physical activity and other meditative techniques.