

# ВОСТОК – РОССИЯ – ЗАПАД.



## Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни в XXI веке

Материалы XXI Традиционного международного симпозиума  
(16-17 ноября 2018 г.)

КРАСНОЯРСК 2019

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Сибирский юридический институт МВД России, г. Красноярск, Россия  
Сибирский федеральный университет, г. Красноярск, Россия  
Красноярский государственный педагогический университет имени В.П. Астафьева,  
г. Красноярск, Россия  
Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта, г. Калининград, Россия  
Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры,  
Г. Санкт-Петербург, Россия  
Гродненский государственный университет им. Янки Купалы, г. Гродно, Республика Беларусь  
Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина, г. Брест, Республика Беларусь  
Могилевский институт МВД Республики Беларусь, г. Могилев, Республика Беларусь

**Восток – Россия – Запад.  
Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни  
в XXI веке**

Материалы XXI Традиционного международного симпозиума

(16-17 ноября 2018 г.)

КРАСНОЯРСК  
СИБЮИ МВД РОССИИ  
2019

УДК 371 : 796.043 + 613  
ББК 74.580.054

Редакционная коллегия:

Панов Е.В. (отв. ред.), начальник кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России, кандидат педагогических наук, доцент;

Дворкин В.М., доцент кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России, кандидат педагогических наук, доцент;

Климацкая Л.Г., профессор кафедры социальной педагогики и социальной работы Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева, доктор медицинских наук, профессор;

Кудрявцев М.Д., профессор кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России, Сибирского федерального университета, Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева, Красноярского государственного педагогического университета имени В. П. Астафьева, доктор педагогических наук, доцент;

Кузьмин В.А., доцент военной кафедры Военно-инженерного института Сибирского федерального университета.

Оргкомитет:

Панов Е.В., кандидат педагогических наук, доцент (Сибирский юридический институт МВД России);

Абрамова В.В., кандидат педагогических наук, доцент (Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко);

Антипова Е.В., кандидат педагогических наук, доцент (Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры);

Герасевич А.Н., кандидат биологических наук, доцент (Институт истории НАН Беларуси, Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина);

Климацкая Л.Г., доктор медицинских наук, профессор (Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева);

Копылов Ю.А., кандидат педагогических наук, профессор Российской Академии естествознания (Центр естественнонаучных основ физического воспитания);

Осипенко Е.В., кандидат педагогических наук (Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины);

Торопов В.А., доктор педагогических наук, профессор (Санкт-Петербургский университет МВД России);

Трифонов В.В., кандидат биологических наук, доцент (Могилевский институт Министерства внутренних дел Республики Беларусь);

Шпаков А.И., кандидат медицинских наук, доцент (Гродненский государственный университет имени Янки Купалы)

**Восток–Россия–Запад. Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни в XXI веке** : материалы XXI Традиционного международного симпозиума (16-17 ноября 2018 г.) / отв. ред. Е.В. Панов. – Электронные текстовые и графические данные 26,5 Мбайт. – Красноярск : СибЮИ МВД России, 2019. – ISBN 978-5-7889-0278-4. – Adobe Reader 6.0. – Официальный сайт Сибирского юридического института МВД России. Режим доступа: <https://сибюи.мвд.рф/>. – Загл. с титул. экрана.

В сборник включены материалы XXI Традиционного международного симпозиума (16-17 ноября 2018 г.), посвященные проблемам физической культуры, спорта, формированию здоровья, внедрению здоровьесберегающих технологий в образовательную среду.

Сборник предназначен для преподавателей физической культуры, физической подготовки, адъюнктов, аспирантов и соискателей, занимающихся диссертационными исследованиями по специальностям 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры и 13.00.08 – теория и методика профессионального образования.

Статьи публикуются в авторской редакции.

ISBN 978-5-7889-0278-4

©СибЮИ МВД России, 2019

# РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, МЕДИЦИНЫ И ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ В ПРОФИЛАКТИКЕ АСОЦИАЛЬНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ, НАРКОМАНИИ И ПРЕСТУПНОСТИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

---

*Żurawski A.<sup>1</sup>, Rzempoluch K.<sup>2</sup>*

Sportywalkijakoelementwychowawczywzwalczaniuagresjiumłodzieży

## ВИДЫ БОЕВЫХ ЕДИНОБОРСТВ КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ УМЕНЬШЕНИЯ АГРЕССИИ У МОЛОДЕЖИ

**Wstęp.** Problem agresji towarzyszy ludziom od początku ich bytu. E. Aronson i inni, podejmując się analizy historycznej człowieka, dochodzą do stwierdzenia, że ludzie od zawsze byli istotami agresywnymi [1, 3]. Wpływ na taki pogląd ma obraz licznych wojen i okrucieństw, których to dopuszczali się ludzie już w czasach starożytnych. Nie można powiedzieć, by uległo to zmianom pozytywnym. Współcześnie świecie stwierdza się znaczny wzrost występowania zjawisk agresji, terroryzmu, wojny i innych okrucieństw. Media stale zasypują społeczeństwo informacjami o okrutnych aktach agresji – zwiększa się poziom przestępczości, który dotyczy choćby zabójstw, bójek na stadionach czy aktów przemocy w szkołach. Na co dzień problem agresji pojawia się w grupach społecznych, dotyczy już szkół, rodziny czy pracy, co stanowi jedne z największych problemów, z którymi mają do czynienia współcześni psychologowie i pedagodzy. Niezwykle istotne jest, z punktu widzenia przeciwdziałania agresji, rozpoznanie czynników wpływających na agresywne zachowanie. Wiedza ta może nie tylko pomóc w zrozumieniu zachowań agresywnych, ale może być również pomocna w ich zapobieganiu. Prof. dr n. med., neurobiolog, psychiatra i psychoterapeuta, Joachim Bauer uważa za mit twierdzenie, że agresja jest niepoznawalną cechą natury ludzkiej, stwierdza bowiem, że ludzkość dysponuje licznymi badaniami naukowymi i posiada już wystarczającą wiedzę na temat mechanizmu agresji [2, 4].

**Cel pracy** – analiza możliwości zaangażowania sportów walki w ograniczania agresji u młodzieży.

---

<sup>1</sup> Высшая школа физического воспитания и туризма (Польша, г. Белосток), доктор, доцент. E-mail: azhur@list.ru.

<sup>2</sup> Высшая школа физического воспитания и туризма (Польша, г. Белосток), магистр. E-mail: azhur@list.ru.

**Metody badawcze.** Typologie metod badawczych obejmują:

- sondaż diagnostyczny,
- wywiad,
- monografia pedagogiczna,
- badanie ankietowe,
- eksperyment pedagogiczny,
- metoda indywidualnych przypadków.

**Organizacja i przebieg badań** Na potrzeby organizacji badań do niniejszej pracy wybrano badania terenowe z udziałem ankiety. Badania prowadzono w korelacji z poprzednimi rozdziałami, to znaczy starano się tak formułować pytania, żeby udzielone odpowiedzi miały związek z kwestiami poruszonymi w pracy. Ankieta składała się z 12 pytań, z czego wszystkie były pytaniami jednokrotnego wyboru. W przypadku niektórych pytań zastosowano skalę Likerta, żeby ustandaryzować i usystematyzować odpowiedzi ankietowanych osób. Ogółem przebadano stuosobową grupę respondentów. Wszyscy badani zostali zapewnieni o anonimowości oraz o tym, że wyniki badań będą użyte tylko w celu analizy koniecznej dla prawidłowego sporządzenia niniejszej pracy, dzięki czemu podniesiono prawdopodobieństwo uzyskania odpowiedzi zgodnych z rzeczywistym stanem. Cała grupa dobranych osób wyraziła zgodę, aby dobrowolnie wypełnić ankietę, udzielając odpowiedzi na wszystkie zadane pytania. W żadnym przypadku nie wystąpiła chęć odmowy na zadane w ankiecie pytanie ani jedna ankietowana osoba nie wycofała się także z udziału w badaniu podczas jego przeprowadzania.

Wyniki badań

1. Na pytanie „Jaki sport walki uprawiasz?” większość chłopców udzieliło odpowiedzi: „MMA” – 28% oraz „Muay-thai” – 22% badanych. Dalej pod względem wyników uplasował się „Boks” oraz brazylijskie Ju-jitsu” – po 14%, następnie „Kick-boxing” i „Karate” – po 8%. Pozostałe 3 osoby ankietowane zadeklarowały uczestnictwo w innych dyscyplinach, takich jak: Krav-maga (4%), Kung-fu (2%).

Największą popularnością wśród chłopców cieszyły się dyscypliny uważane powszechnie za brutalne. Opinie te opierają się na przekonaniu, że w tych rodzajach sportów walki stosuje się takie techniki jak uderzanie łokciami (Muay-thai) czy ciosy, gdy walka przenosi się na ziemię do tzw. „parteru” (MMA) – odpowiedzi te wskazało 50% respondentów.

Natomiast wśród dziewcząt, najwięcej ankietowanych zadeklarowało uczestnictwo w „brazylijskim Ju-jitsu” – 32% badanych. Na drugim miejscu uplasowało się karate – 24%. Dalej znalazła się niewymieniona poniżej, a zadeklarowana przez uczestników jako „Inne”, dyscyplina Krav-maga oraz Muay-thai – po 12%. Następnie Boks oraz Kick-boxing – po 8% oraz MMA – 4%. Dziewczęta z kolei chętniej wybierają sporty w głównej mierze rozwijające umiejętności obronne i są łagodniej postrzegane przez społeczność (jako mniej inwazyjne, bezpieczniejsze). Tak skrajne różnice w wyborze dyscypliny mogą

wynikać chociażby z różnic międzypłciowych. Kobiety postrzegane są jako bardziej delikatne – mężczyźni są natomiast bardziej pewni siebie.

2. Na pytanie „jak długo trenują sporty walki?”. Również w przypadku tego pytania analizę zróżnicowano ze względu na płeć. Okazuje się, że 22% dziewcząt trenuje sporty walki mniej niż dwa lata. 16% to z kolei kobiety, które mają niewielkie doświadczenie ze sportami walki i trenują je przez mniej niż rok. Najmniejszą grupę respondentów wśród kobiet stanowią natomiast te, które trenują sporty walki przez ponad trzy lata (12%). Inaczej z kolei przedstawia się aspekt treningowy w przypadku chłopców. Ich zdecydowana większość, bo aż 27%, trenuje sporty walki przez ponad trzy lata. Widać tu różnicę w porównaniu do kobiet – dziewczęta mają mniejsze doświadczenie ze sportami walki, co szczególnie zauważyć można na powyższym wykresie. Kolejno 12% i 11% to chłopcy uprawiający sporty walki przez mniej niż dwa lata oraz mniej niż rok.

3. Pytanie „jaki był główny powód/motyw rozpoczęcia treningów sportów walki?”. U dziewcząt najważniejszym powodem rozpoczęcia treningów była chęć opanowania umiejętności samoobrony (19%) oraz poznanie nowych osób (12%). Odpowiedziały również, że chciały sprawdzić siebie (6%), a także poprawić sprawność fizyczną (5%). Jednocześnie 5% kobiet było już wcześniej zainteresowanych sportami walki. Wyniki te znacznie różnią się, porównując odpowiedzi do obserwacji chłopców. Męska część respondentów odpowiedziała zdecydowanie, że chciała sprawdzić siebie (24%). Pozostałe wyniki są do siebie zbliżone – chłopcy chcieli poznać nowe osoby (5%), opanować umiejętności samoobrony (5%), poprawić sprawność fizyczną (6%), podsycać zainteresowanie sportami walki (6%). 3% i 4% zarówno u kobiet i mężczyzn wybrało także inny powód rozpoczęcia treningów sportów walki.

4. Pytanie, które dotyczyło wpływu treningów sportów walki na ich pewność siebie, pokazuje powyższy wykres, aż 97% ankietowanych odpowiedziało, że pod wpływem treningu stali się bardziej pewni siebie – wyniki te są bardzo podobne zarówno w przypadku obu płci (48% chłopców, 49% dziewczyn). Łącznie 3% ankietowanych uznało, że nie uważają, aby treningi walki miały na nich jakiś wpływ. Warto tym samym zauważyć, że wśród respondentów nie znalazła się osoba, która uznała, że po treningach sportów walki stała się mniej pewna siebie.

5. Ważnym aspektem okazało się również przyjrzenie się najważniejszym cechom zawodników i zawodniczek sportów walki w opinii respondentów. W przypadku tego zagadnienia tendencje odpowiedzi są do siebie zbliżone – zarówno u dziewcząt i chłopców. Damska płeć ankietowanych uznała, że najważniejszą cechą jest wytrwałość w dążeniu do celów (17%). Dużą uwagę kobiety zwróciły również na systematyczność (12%) oraz koncentrację i opanowanie (8%), a także pewność siebie (6%) i dyscyplinę (2%). Jeżeli chodzi o płeć męską – 13% chłopców odpowiedziało, że jest to wytrwałość w dążeniu do celów, systematyczność (11%), koncentracja i opanowanie (9%), pewność

siebie (7%) i dyscyplina (3%). 1% całkowitej liczby respondentów odpowiedziało, że jest to agresja, co także wskazuje na to, że zachowania agresywne nie są cechą zawodników i zawodniczek sportów walki. Łącznie 11% badanych wskazało na inne niż wymienione cechy sportowców.

6. Pytanie doświadczeń związanych z agresją w szkole. 58% ankietowanych doświadczyło agresji w szkole. Co więcej – to chłopcy częściej doznają agresji w szkole niż dziewczyny. W przypadku tego pytania należy zwrócić szczególną uwagę na to, jak poważny jest problem agresji w szkołach – z tego względu, iż ponad połowa ankietowanych to osoby, które podczas swojej edukacji szkolnej doświadczyły zachowań agresywnych ze strony swoich rówieśników.

7. Pytanie „Z jakim rodzajem agresji najczęściej spotykają się w szkole?”. Dziewczyny najczęściej spotykają się z agresją werbalną (11%). Często mają do czynienia także z agresją w Internecie (5%), agresją fizyczną (6%) i relacyjną (4%). Inaczej wyniki te przedstawiają się w przypadku chłopców, bowiem w ich przypadku dominuje przede wszystkim agresja fizyczna (21%). Popularna jest również agresja werbalna (11%). Chłopcy z kolei najrzadziej spotykają się z agresją internetową (2%) oraz relacyjną (1%).

8. Pytanie „Co uważasz za główne przyczyny występowania agresji w szkole?”

Dziewczyny i chłopcy zgodnie odpowiedzieli, że główną przyczyną występowania agresji w szkole jest złość i frustracja (dziewczęta – 19%, chłopcy – 21%). Dziewczyny odpowiedziały także, że znaczący wpływ na rozwój zachowań agresywnych ma chęć zdobycia uznania w grupie (16%) oraz brak pewności siebie (8%). Damska część badanych zaznaczyła również, że może być to chęć dominacji w grupie (6%) bądź odreagowanie emocji (5%). Wyniki w przypadku chłopców różnią się nieznacznie. Duża część z nich uważa, że związek z agresją w szkole ma chęć zdobycia uznania w grupie (14%), a także pragnienie dominacji i kierowanie grupą (5%). Chłopcy rzadziej zaznaczali takie odpowiedzi jak brak pewności siebie (2%) czy odreagowanie emocji (3%).

9. Pytanie „Czy zdarzyło Ci się przejawiać bądź przejawiasz zachowania agresywne wobec innych?” Jak się okazuje, dużym odsetkiem badanych są także osoby, które stosowały bądź stosuje agresję wobec innych. Jest to aż 68% ankietowanych, czyli zdecydowana większość. Jedynie 32% badanych osób uznało, że nie przejawia agresji wobec innych. Jest to aspekt szczególnie warty zastanowienia – być może przejawiana przez badanych agresja jest odpowiedzią na doświadczanie zachowań agresywnych ze strony rówieśników. Warto przypomnieć bowiem, tak jak ukazano na Wykresie 6, 58% ankietowanych doświadczyło agresji w szkole. Wskazuje to na to, iż osoby, które doświadczyły tej agresji, również ją stosują wobec innych osób.

10. Pytanie „Czy zdarzyło Ci się przejawiać bądź przejawiasz zachowania agresywne wobec innych?” W przypadku dziewczyn głównym powodem była

złość i frustracja (11%), a w przypadku chłopców – brak pewności siebie (13%). Dziewczęta odpowiadały również, że związek z ich zachowaniami agresywnymi ma brak przekonania o własnych możliwościach (9%) oraz chęć zdobycia uznania w grupie (8%). Z kolei męska część ankietowanych wskazała także na takie odpowiedzi jak: złość i frustracja (10%), chęć zdobycia uznania w grupie (6%), chęć dominacji w grupie (2%), odreagowanie emocji (2%).

11. Pytanie „Czy i jak zmienił się poziom agresji pod wpływem treningu sportów walki?”. Łącznie 24% respondentów uznało, że ich poziom agresji pod wpływem treningów sportów walki znacząco spadł, bowiem agresja przestała występować (dotyczy to większości dziewczyn – 8% oraz większości chłopców – 16%). Badani zaznaczyli również, że agresja występuje znacznie rzadziej – 11% w przypadku chłopców i 7% u dziewczyn. Warto jednak zauważyć, że łącznie 12% ankietowanych uznało, że poziom agresji nie zmienił się po rozpoczęciu treningów sportów walki, a nawet w przypadku jednej osoby – poziom ten wzrósł.

12. Pytanie „Jak oceniłbyś swoje podejście względem innych uczniów obecnie?”

Obecnie 31% całkowitej liczby respondentów stanowią osoby przyjazne. Jest to 10% osób więcej niż przed rozpoczęciem sportów walki. Wzrosła również liczba osób otwartych na innych – z 12% do 25%. Całkowicie zmniejszyła się także liczba osób o wrogim nastawieniu – obecnie żadna z osób nie potwierdziła, że zachowuje się wrogo w stosunku do rówieśników. Zmniejszyła się także liczba osób zdystansowanych co do relacji rówieśniczych – z 34% na 19%. Duża liczba osób pozostała jednak w tym aspekcie neutralna.

#### Podsumowanie i wnioski

1. W badaniu brały udział zarówno kobiety jak i mężczyźni w wieku szkolnym. 2. W badanej grupie dominują przede wszystkim takie sporty jak brazylijskie Ju-Jitsu oraz MMA. MMA charakterystyczne jest dla męskiej grupy badanych, z kolei brazylijskie ju-jitsu jest najbardziej popularne wśród dziewczyn. Dużym zainteresowaniem cieszą się także takie sporty walki jak Karate oraz Muay-thai. 3. Badani respondenci w szczególności podają, że powodem rozpoczęcia treningów walki było opanowanie umiejętności samoobrony.

4. Respondenci w 58% doświadczyli agresji (najczęściej w środowisku szkolnym) – jest to przede wszystkim agresja fizyczna i werbalna, choć rozwija się także agresja w Internecie.

5. Sporty walki mają wpływ na wstępowanie zachowań agresywnych u młodzieży, co jest odpowiedzią na postawione w pracy pytanie badawcze.

#### Bibliografia

Aronson E. Psychologia społeczna: serce i umysł, Poznań 1997, s. 496.

Bauer J., Granica bólu – o źródłach agresji i przemocy, Słupsk 2015, s. 53.



РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, МЕДИЦИНЫ И ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ  
В ПРОФИЛАКТИКЕ АСОЦИАЛЬНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ, НАРКОМАНИИ И ПРЕСТУПНОСТИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

---

Czemierowska-Koruba A., Agresja i przemoc w szkole, czyli co powinniśmy wiedzieć, by skutecznie działać, Warszawa 2014, s. 8.

Urban B., Agresja młodzieży i odrzucenie rówieśnicze, Warszawa 2012, s.31.