



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

**Профилактика агрессивного поведения подростков средствами  
оздоровительного плавания**

**Выпускная квалификационная работа по направлению  
44.03.01 Педагогическое образование  
Направленность программы бакалавриата  
«Физическая культура»  
Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:

30,85% авторского текста  
Работа рекомендована к защите  
« 1 » марта 2023 г.  
директор института  
Г Гнатышина Е.А.

Выполнил:

Студент группы ЗФ-409-106-3-1 Оренбург  
Целовальников Владислав Сергеевич Ц

Научный руководитель:

доктор биологических наук, профессор  
М Мамылина Наталья Владимировна М

Челябинск  
2023

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОФИЛАКТИКИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСКОВ СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ .....	7
1.1 Теоретические аспекты изучения агрессивного поведения подростков.....	7
1.2 Актуальная методология и содержательная составляющая профилактики агрессивного поведения подростков.....	12
1.3 Общая характеристика теории оздоровительного плавания.....	18
1.4 Программа оздоровительного плавания для подростков.....	24
Выводы по первой главе.....	28
ГЛАВА II. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПРОФИЛАКТИКИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСКОВ СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ...30	
2.1 Цели, задачи и организация работы по профилактике агрессивного поведения подростков средствами оздоровительного плавания.....	30
2.2 Реализация разработанной программы профилактики агрессивного поведения подростков средствами оздоровительного плавания.....	40
2.3 Анализ результатов реализации программы профилактики агрессивного поведения подростков средствами оздоровительного плавания.....	46
Выводы по второй главе.....	54
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	56
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	58
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	63

## ВВЕДЕНИЕ

Развитие общества на современном этапе демонстрирует свободу мировоззрения, взглядов, поведения. Но далеко не все готовы к выбору адекватных стилей поведения, обоснованного отношения к миру, особенно подрастающее поколение. Сегодня зафиксирован рост различных отклонений в личности и поведении подрастающего поколения: бегство из дома, кражи, случаи физического и сексуального насилия, жестокое обращение с людьми и животными, суицидальное поведение и т. д. Авторы связывают это с потребностью самоутверждения, которая особенно остро проявляется в подростковый период, когда агрессия может выступать средством достижения своих целей. Е.Н. Вань отмечает, что «росту различных отклонений в поведении подростков способствуют процессы индивидуализации личности и ослабления групповых связей» [9]. И.П. Иванова, О.В. Патева пишут, что «у подростков преобладает высокий уровень проявления физической и косвенной агрессии подозрительности, чувства вины, высокий индекс враждебности» [17]. В.И. Долгова, А.И. Банщикова, рассматривая агрессию как отдельные действия с целью нанесения физического или психологического ущерба другому человеку, считают, что на агрессивное поведение подростков влияет эмоциональное состояние, биологические и психические факторы, социальное окружение [14].

Подростковый возраст это пик активного становления личности, поэтому важно уделять внимание поведению ребенка, его общению с окружающими, не допуская закрепления негативных черт характера и социально-неприемлемого поведения. Вопросы агрессивных проявлений подростков выступают на первый план в современной психолого-педагогической науке. Увеличение числа подростков с признаками агрессивного поведения, появление его новых видов обуславливают необходимость целенаправленной психолого-педагогической работы,

обучение подростков социально-приемлемым способам выражения отрицательных эмоций, способам контроля собственного поведения. Такие навыки полезны всем подросткам, но особое внимание необходимо уделить подросткам, которые не в полной мере могут контролировать свои эмоции и поведение, часто бывают раздражительными, вспыльчивыми, агрессивными. [5, 11].

Интересным, но не достаточно распространенным средством профилактики агрессивного поведения подростков является оздоровительное плавание. В процессе занятий плаванием происходит не только укрепление состояния здоровья и повышение уровня физической подготовленности, но и обучение умениям делать осознанный выбор, лучше понимать себя, учитывать имеющиеся личностные ресурсы, контролировать свое поведение; формирование позитивного отношения к себе, критической самооценки, умения ставить перед собой краткосрочные и перспективные цели, достигать их [8].

В настоящее время в практике образовательных учреждений, с одной стороны, используются различные технологии профилактики и коррекции агрессивного поведения подростков, но, несмотря на это, обнаруживается потребность в разработке средств, которые позволяли бы достигать высоких результатов в профилактике агрессивного поведения и были бы интересны самим подросткам. Возникшее противоречие между необходимостью проведения профилактики агрессивного поведения подростков и недостаточность методических пособий по использованию средств оздоровительного плавания в профилактике агрессивного поведения подростков обусловили выбор проблемы исследования.

Данное противоречие позволило обозначить **проблему** исследования, состоящую в поиске путей эффективной профилактики агрессивного поведения подростков и сформулировать тему: **«Профилактика агрессивного поведения подростков средствами оздоровительного плавания».**

**Цель исследования:** разработка, обоснование и апробация программы профилактики агрессивного поведения подростков средствами оздоровительного плавания.

**Объект исследования:** учебно-тренировочный процесс подростков.

**Предмет исследования:** процесс профилактики агрессивного поведения подростков средствами оздоровительного плавания.

**Гипотеза:** профилактика агрессивного поведения подростков средствами оздоровительного плавания будет эффективной, если:

- 1) изучены теоретические основы проблемы исследования;
- 2) разработана программа профилактики агрессивного поведения подростков средствами оздоровительного плавания;
- 3) выявлены педагогические условия реализации программы профилактики агрессивного поведения подростков средствами оздоровительного плавания;

**Задачи исследования:**

1. Изучить теоретические основы проблемы профилактики агрессивного поведения подростков средствами оздоровительного плавания.
2. Разработать программу профилактики агрессивного поведения подростков средствами оздоровительного плавания.
3. Выявить педагогические условия эффективной реализации программы профилактики агрессивного поведения подростков средствами оздоровительного плавания.

Для решения обозначенных задач и проверки гипотезы применены следующие **методы:**

- теоретические: анализ психолого-педагогической и научно-методической литературы, моделирование, сравнение, систематизация полученных данных;
- эмпирические: педагогический эксперимент, наблюдение;

– методы математической статистики при анализе полученных данных.

**Теоретическую основу** исследования составили труды ученых, работавших над проблемой асоциального поведения таких, как: Л.И. Божович, Л.С. Выготский, М.А. Галагузова, И.В. Дубровина, И.С. Кон, М.А. Р.Бэрн, С.Н. Ениколопов, Л.М. Семенюк, Р. Уолтерс, Э. Фромм, В.В. Юрчук и др. [11, 43, 36, 21, 7, 15, 49]. Вопросы оздоровительного плавания, его содержания и методологические основы рассматривали С.М. Вайцеховский, А.Д. Викулов, Л.П. Макаренко, А.Г. Нагорный, В.Н. Платонов, Д.А. Раевский, З.П. Фирсов и др. [8, 10, 26, 29, 33, 39, 47].

**База исследования:** ДЮСШ ДКиС Газовик г.Оренбург.

**Организация исследования.** Исследование проводилось в три этапа:

- первый этап (поисково-аналитический) – анализ психолого-педагогической и научно-методической литературы по выбранной теме для формирования цели и задач исследования.

- второй этап (опытно-экспериментальный) проведение педагогического эксперимента по выявлению эффективности программы профилактики агрессивного поведения подростков средствами оздоровительного плавания. Применяемые методы: педагогический эксперимент, учебно-тренировочные занятия, объяснение, опрос, фиксация результатов.

- третий этап (итоговый) обобщение и обработка полученных в ходе педагогического эксперимента результатов. На данном этапе исследования были проанализированы полученные результаты, сформулированы выводы. На итоговом этапе проводилось оформление выпускной квалификационной работы в соответствии с требованиями и стандартами.

**Структура и объем.** Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и

приложений. Текст содержит 7 таблиц, 6 рисунков. Объем выпускной квалификационной работы составляет 76 страниц вместе с приложением.

## **ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОФИЛАКТИКИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСКОВ СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ**

### 1.1 Теоретические аспекты изучения агрессивного поведения подростков

Сегодня достаточно часто на улице, в социальных сетях, в школе и дома можно встретить агрессию и враждебность. Особенно отмечается всплеск распространения агрессивности среди школьников. Враждебные действия несовершеннолетних зачастую нацелены или на конкретного ребенка или группу с целью показать свою силу, превосходство или вседозволенность.

Агрессия – это мотивированное деструктивное поведение, противоречащее правилам и нормам существования людей в социуме, наносящее объектам нападения (одушевленным и неодушевленным) вред, приносящее физический и моральный ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт (отрицательные переживания, состояния напряженности, страха, подавленности и т. п.). Агрессивность – свойство личности, выражающееся в готовности к агрессии, а также в склонности воспринимать и интерпретировать поведение другого объекта, как враждебное [13].

В первоначальном смысле «быть агрессивным» означало нечто вроде «двигаться в направлении цели без промедления, без страха и сомнения» – Э. Фромм.

Агрессивное поведение он описывает «в виде:

- а) действия как такового (наступление, атака, нападение);
- б) действия против определенного объекта, в т. ч. человека,

становящегося жертвой агрессии;

в) действия с учетом ситуации – ее специфики, способствующей агрессивной атаке или провоцирующей ее» [49].

Из сказанного можно сделать вывод: если агрессия – это действие, то агрессивность – готовность к совершению таких действий.

По Л. Берковицу, «это поведение, нацеленное на нанесение оскорбления или повреждения другому человеку или предмету. Агрессивное поведение – это, прежде всего, внешне выраженное действие, направленное против другого человека. Обычно такое поведение носит кратковременный (преходящий) характер и меняется в зависимости от особенностей ситуации или смены одной ситуации другой» [4].

Исследователи агрессивного поведения имеют разные точки зрения на то, что оно собой представляет. Как отмечают Д. Ричардсон и Р. Бэрн, сегодня многие авторы сходятся на том, что агрессия – это любая форма поведения, нацеленная на причинение вреда или оскорбление другого живого существа, не желающего подобного обращения [7].

В современной литературе предлагаются самые разнообразные классификации агрессии и агрессивного поведения.

Одна из наиболее распространенных классификаций предложена такими авторами, как А. Басс и А. Дарки. Они выделили «пять видов агрессии:

1. Физическая агрессия – использование физической силы против другого лица (драки);

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

3. Косвенная агрессия:

- направленная (сплетни, шутки);

- ненаправленная (крики в толпе, топание ногами);

4. Раздражение (вспыльчивость, грубость);



5. Негативизм – оппозиционная манера поведения» [37].

Э. Фромм выделяет «доброкачественную» и «злокачественную» агрессивность.

1. Агрессия «доброкачественная» (настойчивость, напористость, спортивная злость, мужество, смелость, храбрость, отвага, воля, амбиции). Она способствует поддержанию жизни и является реакцией на угрозу витальным потребностям;

2. Агрессия «злокачественная» (насилие, жестокость, наглость, хамство, зло). Такая агрессия не является биологически адаптивной, и она не призвана защищать витальные интересы человека [49].

О. Хухлаева, беря за основу стиль поведения в конфликте, выделяет следующие «виды агрессивности:

1. Защитная. Возникает тогда, когда при наличии у ребенка активной позиции закрепляется страх перед окружающим миром. Основная функция агрессии в этом случае – защита от внешнего мира, который представляется ребенку небезопасным;

2. Деструктивная. Если у ребенка в раннем возрасте отсутствует автономность, способность к самостоятельным выборам, суждениям, оценкам, то в активном варианте у него появляется деструктивная агрессивность;

3. Демонстративная. Возникает не как защита от внешнего мира и не причинение вреда кому-либо, а как желание ребенка «обратить на себя внимание» [44].

Н.Д. Левитов предлагает следующую «классификацию агрессии

1. Типичная для характера человека агрессия;

2. Нетипичная для характера человека агрессия (она может отражать начало возникновения новых черт характера);

3. Эпизодическая, преходящая агрессия» [22]:

Так же важно отметить, что в жизни чаще всего встречается сочетание некоторых или даже всех видов агрессии.

Агрессивное поведение складывается из трех компонентов:

- познавательного;
- эмоционального;
- волевого.

Познавательный компонент включает в себе понимание ситуации, выделение объекта и обоснование мотива для проявления агрессии.

Эмоциональный компонент представляет собой легкое возникновение отрицательных эмоций: злости, отвращения, гнева, презрения. Наконец, волевой компонент – это инициативность, решительность, настойчивость и целеустремленность (качества сами по себе вполне положительные).

Следует отметить, что агрессия, как правило, не появляется неожиданно, как говорится, «на пустом месте». Она может появиться в результате различных межличностных взаимодействий, провокаций. Причем и вербальная, и невербальная провокации могут в ответ вызвать физические действия (нападение, насилие и т.д.). Психологически выступает одним из основных способов решения проблем, связанных с сохранением индивидуальности и тождественности, с защитой и чувством роста собственной ценности, самооценки, уровня притязаний, а также сохранением и усилением контроля над существенным для субъекта окружением [19].

Самыми распространенными формами агрессивного поведения выделяют:

- Возмущение. Обычно является ответом на несправедливое или абсурдное поведение окружающих, на нелепость ситуации и т.д. (нарушение закона, пренебрежение нормами приличий, несоблюдение договоренностей и прочее).
- Раздражение. Проявляется, когда мы не можем обосновать или оправдать чье-то поведение. Мы не знаем, как точнее сформулировать

наше недовольство ситуацией. Порой мы даже не можем определить, на кого конкретно направлено переживание – оно безадресное и диффузное.

- Гнев. Ярчайшая эмоция агрессии, сопровождающая ее поведенческие проявления. Характеризуется недовольством, яростью, злостью. Зачастую является ответом на действия второй стороны [24].

Существующие на сегодняшний день теории агрессии по-разному объясняют причины и механизмы агрессивного поведения человека. В одних агрессивное поведение трактуется как реакция на фрустрацию (Дж. Доллард, Л. Берковитц) [4], в других агрессия рассматривается как результат социального научения (А. Бандура) [3], в третьих агрессия связана с инстинктивными влечениями (З. Фрейд, К. Лоренц) [48].

Имеется множество разновидностей этих подходов. Наибольшее экспериментальное подтверждение получили фрустрационная теория агрессии и теория социального научения. О биологической обусловленности агрессии до сих пор идут споры. К. Лоренц считает агрессию значительным элементом эволюционного развития. Наблюдая за поведением животных, он пришел к выводу, что агрессия, направленная против собратьев по виду, никоим образом не вредна для этого вида. Наоборот, она осуществляет функцию его сохранения, т.к. именно агрессия позволяет группе иметь самых сильных и умных особей, и лучших из возможных вожаков [37].

Социальные и биологические науки пришли к тому, что, вероятно, наиболее важное влияние на формирование и развитие агрессивного поведения оказывают средовые факторы. К подобным можно отнести безнравственное воспитание, включающее физические наказания, моральное унижение, социальную и сенсорную изоляцию, табу на эмоциональные проявления, а также такие мега-факторы как скученность (небывалое увеличение плотности населения). Природа человеческой агрессии нелегко поддается анализу.

Показателем агрессивности является количество агрессивных реакций, имеющих место в действительности или проявляющихся в фантазиях. Люди, выделяющиеся высокой агрессивностью, ведут себя подобным образом в различных ситуациях по отношению к большинству людей и различных социальных объектов. Агрессия является одним из распространенных способов решения проблем в сложных (фрустрирующих) ситуациях, вызывающих агрессивные действия, применяемые для преодоления трудностей и снятия напряжения, не всегда адекватных ситуации [50].

Все люди страдают той или иной степенью агрессивности. Умеренная агрессивность качество скорее положительное, чем отрицательное. Опасна чрезмерная и неконтролируемая агрессивность, выходящая за разумные пределы. И.П. Подласый отмечает, что «интенсивность и неадекватность агрессивных реакций зависят от предыдущего опыта, культурных норм и стандартов, от реактивности нервной системы, силы и равновесия нервных процессов, а также от восприятия и интерпретации различных раздражителей, способных вызвать агрессию» [38].

Таким образом, под агрессивным поведением в своей работе мы будем понимать действия, имеющие целью причинение морального или физического ущерба другим. Агрессия есть определенное действие, причиняющее ущерб другому объекту. Причинами возникновения и проявления агрессивности в подростковом возрасте выделяются следующие: изменение отношения к самому себе, потребность в самоутверждении и самовыражении, включение в различные сообщества, в которых возможны агрессивные формы поведения, защита себя и других, конфликты между уровнем притязаний и реальным положением дел и т. д.

1.2 Актуальная методология и содержательная составляющая профилактики агрессивного поведения подростков

Столкновение с детской агрессивностью всегда вызывает растерянность у взрослых. Но некоторые проявления жестокости, упрямства и непослушания не всегда свидетельствуют о наличии у ребенка каких-либо психических отклонений, часто он просто не знает, как себя правильно вести, и ему достаточно просто немного помочь, оказать поддержку. Психологи говорят, что с агрессивными или демонстративными детьми работать легче, чем с замкнутыми или заторможенными, так как они быстро дают понять, что с ними происходит.

Дети черпают знания о моделях поведения из трех источников. Первый - это семья, которая может одновременно демонстрировать агрессивное поведение и обеспечивать ее закрепление. Во - вторых, агрессии они обучаются при взаимодействии со сверстниками, зачастую узнавая о преимуществах агрессивного поведения («я самый сильный - и мне все можно»), во время игр. В - третьих, дети учатся агрессивным реакциям не только на реальных примерах, но и на символических [35].

Далеко не все дети могут контролировать свои поступки. Столкновение ребенка с миром других детей, а также миром взрослых и самыми разнообразными явлениями жизни далеко не всегда происходит у него безболезненно. Часто при этом у него происходит ломка многих представлений, установок, изменение желаний и привычек, недоверие к другим. На смену одним чувствам приходят другие, которые могут носить и патологический характер. У ребенка формируются внутренние взгляды, враждебные по отношению к другим. Такой ребенок считает агрессивное поведение приемлемым, он не имеет в своем поведенческом «арсенале» другого, положительного опыта. Так как подростки не знают, как справиться с негативными эмоциями, возникающими у них в сложных ситуациях, поэтому важно научить его работать над собой, управлять и владеть своими отрицательными эмоциями. Таким образом, рост агрессивности, наблюдаемый в последнее десятилетие, требует

организации профилактики агрессивного поведения подростков. Формирующуюся личность необходимо научить терпимому, благожелательному, гуманному отношению к себе и людям.

Под профилактической работой понимается, как психологическое, так и педагогическое воздействие, которое направлено не только на преодоление или ослабление отрицательных качеств подростка, но так же на получение необходимых ему положительных качеств [24].

Профилактика и предупреждение агрессивного поведения несовершеннолетних становится не только социально значимым, но и психологически необходимым. Проблема повышения эффективности ранней профилактики должна решаться в следующих основных направлениях:

- выявление неблагоприятных факторов и десоциализирующих воздействий со стороны ближайшего окружения, которые обуславливают отклонения в развитии личности несовершеннолетних и своевременная нейтрализация этих неблагоприятных дезадаптирующих воздействий;

- своевременная диагностика асоциальных отклонений в поведении несовершеннолетних и осуществление дифференцированного подхода в выборе воспитательно-профилактических средств психолого-педагогической коррекции отклоняющегося поведения. Отсюда возникает необходимость в проведении системного анализа индивидуальных, личностных, социально-психологических и психолого-педагогических факторов, обуславливающих социальные отклонения в поведении несовершеннолетних, с учётом которых должна строиться и осуществляться воспитательно-профилактическая работа по предупреждению этих отклонений. Раннее выявление поведенческих проблем у подростков, системный анализ характера их возникновения и адекватная воспитательно-коррекционная работа дают шанс предотвратить десоциализацию подростков. Несвоевременное обнаружение начальных признаков отклоняющегося поведения и проблем в воспитании,

препятствующих развитию ребёнка, приводит к быстрому переходу отклонений в хронические нарушения поведения. Таким образом, для профилактики агрессивного поведения необходимо научить подростков навыкам позитивного общения, взаимодействия с другими членами социума, умения находить альтернативные мирные пути решения конфликтов. Большую важность также имеют навыки совместной работы. Ведущая роль в предупреждении и коррекции агрессивности у детей и подростков принадлежит семье, родителям. Однако велико значение и педагогов, и, разумеется, психологов [36].

Профилактика – это совокупность государственных, общественных, социально-медицинских и организационно-воспитательных мероприятий, направленных на предупреждение, устранение или нейтрализацию основных причин и условий, вызывающих различного рода социальные отклонения в поведении подростков. Условиями успешной профилактики считают: комплексность, последовательность, дифференцированность, своевременность.

Как отмечает Р.В. Овчарова, «под профилактикой подразумевается научно обоснованные и своевременно предпринятые действия, направленные на предотвращение возможных физических, психологических или социокультурных конфликтов у отдельных индивидов группы риска» [42].

Е.В. Змановская считает, что» профилактика со старшими подростками имеет два основных ведущих направления: социально-психологическая превенция (профилактика и предупреждение зависимого поведения), и социально-психологическая интервенция (коррекция, реабилитация детей с зависимым поведением) «[16].

Е.А. Казаева выделяет три «вида профилактики:

1. Первичная профилактика – подразумевает систему мер предупреждения возникновения и воздействия факторов риска развития асоциального поведения.

2. Вторичная профилактика подразумевает комплекс мероприятий, направленный на устранение выраженных факторов риска, которые при определенных условиях могут привести к возникновению асоциального поведения.

3. Третичная профилактика – подразумевает работу с подростками проявляющими асоциальное поведение» [19].

Эффективность профилактической работы обусловлена реализацией ее этапов.

Вводным этапом профилактической работы можно называть диагностику агрессивного поведения детей с помощью различных психодиагностических методик, адаптированных для данного возрастного периода.

Диагностика агрессивного поведения у детей, подростков проводится с помощью наблюдения, проективных и опросных методов. Наиболее распространенными являются тест фрустрационной толерантности С. Розенцвейга, выявляющий типы поведенческих реакций в ситуации фрустрации; методика самооценки психических состояний Г. Айзенка, опросник Басса-Дарки, показывающий формы агрессивных и враждебных реакций; карта наблюдений Д. Скотта для регистрации форм и синдромов дезадаптивного поведения и др. [37].

Основной этап профилактической работы с агрессивным поведением ребенка может опираться как на групповую, так и на индивидуальную форму. При попытке психологической коррекции агрессии необходимо прежде всего тщательно проанализировать, какую функцию она выполняет в каждой конкретной ситуации, каковы ее пропорции среди других проявлений активности ребенка и динамика ее возникновения. Тактика психолого-педагогических воздействий должна строиться в зависимости от предлагаемой природы агрессивного поведения ребенка. В одном случае следует игнорировать агрессивную тенденцию и не фиксировать на ней внимание, в другом — включить агрессивное действие в контекст



игры, придав ему новый, социально приемлемый смысл; в третьем — не принять агрессию и установить запрет на подобные действия; в четвертом — активно подключаться в игровой ситуации к разворачиванию или «растягиванию» агрессивных действий, в основе, которой лежит страх, и добиваться эмоционально положительного разрешения психодрамы. И.А. Фурманов считает целесообразным строить психологическую коррекционную работу при различных формах агрессивного поведения с учетом уровней агрессии детей и подростков [50].

Баженов В.Г. определяет «профилактическую работу как процесс или систему мер, применяемых по отношению к человеку, для восстановления его жизнедеятельности непосредственно в том случае, когда она нарушена. Профилактическая (коррекционная) работа — это деятельность, которая направлена на формирование необходимых подростку психологических качеств, для повышения его социализации и адаптации к изменяющимся условиям жизни» [2].

Подростковая агрессивность устраняется представленными ниже принципами профилактической работы:

- необходимо установить контакт с подростком;
- безоценочно воспринимать и уважительно относиться к нему, как личности;
- положительно относиться к его внутреннему миру.

Направления профилактической работы включают:

- обучение подростка навыкам контролирования себя (умение управлять гневом);
- обучение понижению уровня тревожности;
- формирование понимания личностных эмоций, развитие эмпатии;
- развитие положительной самооценки.

Размышляя о принципах профилактической работы Ю.А. Клейберг отмечал, что важно обращать внимание на то, что принцип должен быть деятельностным, диагностика целостной, педагогическое воздействие

прагматичным и своевременным. Ю.А.Клейберг выделял следующие «принципы организации и воплощения данной работы: целостность диагностики; нормативность развития, системность развития психической деятельности; деятельностный принцип коррекции; высоконравственная гуманистическая направленность психолого-педагогической поддержки; сознание и сострадание; прагматизм психолого-педагогического воздействия; приоритетность превентивности социальных проблем; своевременность психолого-педагогической помощи; профессионализм специалистов; психологов, социальных педагогов, преподавателей и других» [20].

Заключительный этап профилактической работы связан с переносом приобретенных позитивных новообразований в эмоциональной сфере ребенка на реальную практику социальных отношений [20, 40].

Таким образом, профилактика агрессивного поведения направлена на создание условий для предупреждения, корректировки агрессивных форм поведения подростков, формирования и закрепления навыков адекватного поведения, социализации и адаптации подростков к изменяющимся условиям жизни.

### 1.3. Общая характеристика теории оздоровительного плавания

В развитии теории оздоровительного плавания происходит процесс сложного взаимодействия объективных и субъективных факторов. Опорными концепциями в методологии оздоровительного плавания являются теоретические положения разных наук, таких как: теория и методика оздоровительной и рекреационной физической культуры; общие психологические и биологические закономерности функционирования организма человека; общепедагогические принципы и личностно-деятельный подход к формированию теории оздоровительного плавания.

В теории оздоровительного плавания используются комплексный,

дифференцированный и индивидуальный подходы при проведении занятий.

Плавание – циклический вид двигательной деятельности человека в водной среде, обладающий огромным оздоровительным потенциалом. Оно является составной частью оздоровительной физической культуры, следовательно, использует основные понятия, категории, закономерности, принципы, теоретические положения этого вида физической культуры, учитывает современные тенденции ее развития [47].

Специфичность понятия «оздоровительное плавание» подчеркивает его предназначение для людей, желающих укрепить свое здоровье. Занятия им должны стимулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, содействовать физическому развитию, совершенствованию организма.

В основу определения групп факторов развития теории оздоровительного плавания положены философские категории общего, особенного, единичного [31].

В первую группу факторов вошли общие условия и требования деятельности в оздоровительном плавании. К условиям деятельности при занятиях оздоровительным плаванием относятся:

- невысокий уровень состязательности, отсутствие ярко выраженной конкуренции между занимающимися;
- целью занятий для большинства людей является оздоровление, при этом занимающиеся одновременно являются объектом и субъектом разных воздействий и самовоздействий;
- во время занятий оздоровительным плаванием происходит постепенность и последовательность в увеличении нагрузки, постоянный поиск новых форм занятий, средств и методов на этапе обучения, совершенствования и тренировки;
- привлекательными во время занятий являются водная среда, разнообразие плавательных упражнений и комплексность их воздействия

на все функции организма человека.

Ко второй группе факторов относятся специфические условия и требования к занимающимся. В этой группе выделяются правила выполнения плавательных движений с учетом условий водной среды, требования к технике движений, а также к индивидуальным особенностям занимающихся. Характеристикой объективных условий деятельности является то, что движения происходят в соответствии с биомеханическими и гидродинамическими особенностями водной среды.

В третью группу факторов развития теории оздоровительного плавания вошли индивидуальные (единичные) условия деятельности

в водной среде. К ним относятся:

- конкретные условия занятий;
- особенности используемой методики и личности педагога;
- влияние семьи, друзей и других людей из социального окружения;
- одаренность, мотивация и характер собственной активности

занимающихся [47].

При разработке теории оздоровительного плавания выделяются два основных подхода.

Первый – обобщение опыта организации и планирования работы, истории достижений и успехов. Тренеры-инструкторы, тренеры-преподаватели, специалисты, методисты, разрабатывая программы занятий, новые технологии занятий в зале и на воде, используют новые поддерживающие средства, различные условия проведения занятий с группами населения. Второй подход – экспериментальный поиск, проверка и научное обоснование частных методик обучения.

Принципиальное значение в теории оздоровительного плавания имеет изучение занятий как целостного педагогического процесса, в который входят результаты педагогического анализа и синтеза, охватывающие все компоненты и связи педагогической системы [39].

Оздоровительная физическая тренировка проводится с целью восстановления, поддержания или повышения уровня психофизической дееспособности и уровня здоровья. Основными задачами оздоровительной физической культуры являются: улучшение физического развития, повышение функционального состояния организма, укрепление психики и повышение физической подготовленности человека.

Для того чтобы добиться выраженного оздоровительного эффекта, физические упражнения в воде должны сопровождаться значительным расходом энергии и давать равномерную длительную нагрузку системам дыхания и кровообращения, обеспечивающим доставку кислорода тканям [31]. Для того чтобы занятия оздоровительным плаванием оказывали на организм человека только положительное влияние, необходимо соблюдать следующие принципы.

1. Постепенность наращивания объема и интенсивности физических нагрузок как на суше, так и в воде. При низком начальном уровне тренированности занимающихся объем плавательной нагрузки должен увеличиваться не более чем на 3 % в каждом последующем занятии, а после достижения высокого уровня – еще меньше. Постепенно увеличивать плавательную нагрузку, не переутомляя организм занимающихся и давая ему возможность адаптироваться, безболезненно справляться с заданиями.

2. Разнообразие применяемых средств. Известно, что длительное плавание даже разными способами не всегда приносит желаемый результат. В задачу тренера-преподавателя, инструктора или педагога должна входить обязанность психологической разгрузки занимающихся. Это можно сделать с помощью смены темпа, ритма и направления выполнения плавательных движений; использования упражнений с поддерживающими средствами и без них, под музыку; включать в занятия беговые, прыжковые, гимнастические упражнения для рук, ног и туловища и различные приемы борьбы в воде.

В содержание оздоровительной тренировки в водной среде должны входить упражнения на выносливость (проплавание 300–1000 м без остановки), силовые упражнения для крупных мышечных групп (приседания на мелкой части бассейна, подтягивание на бортике или подвесной перекладине, поднятие ног из положения виса спиной к бортику и хватом кистями за бортик или сливную канавку), упражнения гидроаэробики для суставов позвоночника, рук и ног, а также плавание с вращением вокруг продольной оси тела.

3. Систематичность занятий. Систематические занятия оздоровительным плаванием оказывают положительное воздействие практически на все группы мышц, органы и системы организма человека.

Эффективным средством, способствующим повышению функциональных возможностей систем организма, тормозящим развитие процесса старения и атрофии мышц, является активный двигательный режим.

4. Принцип сознательности и активности требует, чтобы человек четко понимал необходимость и полезность оздоровительного плавания, осмысленно усваивал теорию и технику плавания, сознательно проявлял при этом высокую активность, инициативу и самостоятельность.

5. Принцип наглядности требует проводить обучение людей плаванию на основе чувственного восприятия ими реальных движений и способов их использования в оздоровительных целях [26].

В настоящее время в оздоровительном плавании широко применяются традиционные и нетрадиционные средства.

К традиционным средствам оздоровительного плавания относятся все способы спортивного плавания (кролем на груди, кролем на спине, дельфином и брассом на груди); прикладного (на боку, брассом на спине с выносом и без выноса рук из воды, дельфином на спине) и ныряние в длину и глубину на 3–5 м.

К нетрадиционным средствам оздоровительного плавания относятся

гидроаэробика (аквааэробика), гидрошейпинг, гидропрофилактика и др.

Гидроаэробика – это вид оздоровительно-рекреативной физической культуры, в которой сочетаются традиционные и нетрадиционные упражнения (массаж, гидромассаж, элементы восточной гимнастики и др.), выполняемые в аэробном режиме нагрузки в водной среде с музыкальным сопровождением для повышения двигательной активности, получения удовольствия и сохранения здоровья.

Гидрошейпинг – это комплексная система физических тренировок, включающая в себя упражнения по освоению с водой, плавательные упражнения, динамичные упражнения аэробного характера, упражнения локального воздействия на отдельные группы мышц, растягивание, расслабление, дыхательные упражнения, выполняемые под музыку.

Гидропрофилактика. Занятия направлены: на профилактику заболеваний остеохондроза; увеличение подвижности суставов и эластичности связочного; снижение нервного и мышечного напряжения; повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы и др. [30].

Занятия оздоровительным плаванием преследуют следующие цели: снизить уровень гиподинамии в быту и трудовой деятельности, снять стресс, психическую усталость, взбодриться, поднять устойчивость организма к различным заболеваниям, повысить работоспособность и настроение, укрепить сон. В занятиях оздоровительным плаванием выделяют несколько периодов. Первый – начальное освоение оптимальной для каждого человека оздоровительной дистанции. В него может входить обучение различным способам плавания и совершенствование техники.

Второй – регулярное повторение проплывания освоенной дистанции одним или различными способами.

Третий – восстановление способности проплыть ранее освоенную дистанцию после длительного (несколько месяцев) перерыва в занятиях (болезнь, каникулы и др.) [32].

Таким образом, занятия оздоровительным плаванием являются весьма эффективным средством для укрепления здоровья и физического развития. Благоприятно влияя на состояние центральной нервной системы, систематические занятия плаванием положительно воздействуют на нервно-психическую сферу людей. При этом повышается эмоциональный тонус, появляется приятное легкое утомление, хорошее самочувствие, улучшается настроение.

#### 1.4 Программа оздоровительного плавания для подростков

Оздоровительное плавание - использование особенностей плавательных движений и нахождения тела в воде в лечебных, профилактических, гигиенических, закалывающих, восстановительных, тонизирующих, воспитательных и др. целях.

В настоящее время разработаны новые методики оздоровительного плавания с использованием различных традиционных и нетрадиционных средств, которые получают все большую популярность среди подростков благодаря своей новизне, эффективности и разнообразию средств.

Организованным обучением оздоровительному плаванию в бассейнах страны охватывается небольшое количество подростков. Поэтому А. В. Нагорный говорит, что «очень важно повысить эффективность процесса обучения оздоровительному плаванию, сократить затрачиваемое на него время. Одним из путей этого может быть обучение плаванию с использованием технических средств и средств срочной информации (приспособлений, устройств, тренажеров, установок), что имеет особенно большое значение для быстрого освоения способом плавания» [29].

При занятиях оздоровительным плаванием, С. М. Вайцеховский и А. И. Семенов, «большую часть времени рекомендуют уделять использованию комплексной методики оздоровительного плавания с использованием упражнений локального воздействия на отдельные



мышечные группы, динамичных упражнений аэробного характера, плавательных упражнений, которые способствует улучшению физического, функционального и психического состояния» [8].

Методика занятий и обучения оздоровительным плаванием для подростков преследует цель – не только поднять устойчивость организма против различных заболеваний, повысить работоспособность, снять физическую и психологическую усталость, воспитать волевые качества, культуру общения. Е. Г. Мильнер отмечает, что «обучение плаванию подростков происходит в очень продолжительные сроки: каждый период обучения составляет 9-10 месяцев: все это в свою очередь может привести к снижению пропускной способности бассейнов» [27].

В практике оздоровительного плавания наряду со стандартным подходом к организации и построению обучения, физическим упражнениям широко применяется дифференцированный подход, который позволяет в наибольшей степени учитывать индивидуальные особенности занимающихся, указывает Л. П. Макаренко. Для осуществления такого подхода тренеру по плаванию необходимо комплектовать группы, с учетом выявленных у занимающихся определенных, наиболее значимых для учебного процесса критериев. В их числе такие как: состояние здоровья. Индивидуальные особенности физического развития, показатели физической и спортивной подготовленности, мотивированные направленности на занятиях, а также нельзя обойтись без учета исходного уровня плавательной подготовленности [26].

Методика проведения занятий оздоровительным плаванием подростков включает использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах, для активного отдыха, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключения с одного вида деятельности на другой, отвлечения от обычных видов учебной, бытовой, спортивной, деятельности.

В качестве средств используются упражнения начального уровня обучения:

1. Общеразвивающие и специальные упражнения в зале и в воде.
2. Подготовительные упражнения по освоению водной среды.
3. Всплывание.
4. Лежание на воде (звездочкой).
5. Скольжение.
6. Учебные прыжки в воду.
7. Игры в воде.
8. Обучение всем видам плавания, включая самобытные способы.

Эффективность занятий оздоровительного плавания зависит от используемых средств, методики их применения, структуры занятий и выбора оптимальных нагрузок.

Оптимальность нагрузки определяется продолжительностью занятий, интенсивностью и количеством занятий в неделю. Сложившаяся практика работы с подростками, результаты научных исследований определили структуру содержания педагогического процесса и особенности методики занятий.

А. Д. Викулов рекомендует «трехэтапное построение педагогического процесса:

1. Первый этап- 1-3 месяца занятий. В этот период идет изучение контингента занимающихся, их возрастных и биологических особенностей, на выявление нарушений в состоянии здоровья и оценку прошлого двигательного опыта. Подбор упражнений на данном этапе обеспечивает постепенное вовлечение в работу всех систем организма, и занимающиеся обучаются основным движениям.

2. Второй этап - 4-6 месяца занятий. На этом этапе продолжается работа по укреплению и совершенствованию функций нервно-мышечного аппарата, расширению функциональных возможностей системы дыхания и кровообращения, дальнейшему обучению движениям, развитию основных

физических качеств, постепенному обучению новым двигательным навыкам.

3. Третий этап - по истечении 6 месяцев занятий. В этот период решаются, в основном, задачи поддержания достигнутого уровня здоровья, самочувствия и тренированности организма, овладения новыми формами движений и навыков с более сложной координационной структурой, начинается работа по совершенствованию качества выносливости» [10]

Занятия оздоровительным плаванием оказывают огромное влияние и на развитие личности подростка. Я.Г. Дорогавцева говорит, что занятия оздоровительным плаванием способствуют утверждению себя как личности. Ранее боявшийся воды человек, преодолевая подсознательное стремление к самосохранению, приобщается к активным действиям в воде и приобретает уверенность в своих силах.

В программе оздоровительного плавания Вороновой Е.К. обозначены основные «цели обучения:

- Создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников устойчивого интереса к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

- Профилактика вредных привычек».

Смирнова К.А. выделяет задачу оздоровительного плавания как влияние на эмоциональный фон и отношения учеников к плаванию за счёт педагогических приёмов, среди которых она выделяет: показ и рассказ упражнений; разучивание упражнений; исправление ошибок; подвижные игры на суше и на воде; контрольные упражнения [8].

При обучении плаванию у подростков, встречаются определенные трудности разного характера. В. Н. Платонов [33] предлагает способы их преодоления с помощью воспитания целеустремленности, настойчивости, упорства, выдержки, самообладания, самостоятельности и инициативности.

Для эффективной организации занятий оздоровительным плаванием придается насыщению учебного процесса элементами наглядности, образными выражениями, жестами, ориентирами, которые улучшают познавательные процессы у школьников при нахождении их в водной среде.

Аналитический обзор сведений по вопросам организации оздоровительного плавания показывает, что, существует значительное число исследований в данной области, разработано большое количество разнообразных методик для детей и подростков различного возраста.

#### Выводы по первой главе

Агрессия – поведение, ориентированное на нанесение вреда объектам, в качестве которых могут выступать живые существа или неодушевленные предметы. Агрессивное поведение – это действия, имеющие целью причинение морального или физического ущерба другим. Агрессивность – свойство личности, выражающееся в готовности к агрессии, а также в склонности воспринимать и интерпретировать поведение другого как враждебное.

Причины возникновения агрессии и ее функции в поведении подростка разнообразны. В ряде случаев агрессия является нормальной ситуативной его реакцией, выполняя защитную функцию, необходимую для адекватной адаптации. В то же время в направленных агрессивных действиях может выражаться его стремление к экспансии, активному исследованию окружающего.

Агрессивное поведение в педагогической деятельности легче предупредить, чем разрешить, поэтому для снижения количества деструктивных межличностных конфликтов, для формирования

конструктивного опыта поведения педагогам необходимо владеть и методами по профилактике таких ситуаций.

Организация деятельности по профилактике агрессивного поведения включает в себя следующие этапы: вводный (диагностический), основной (собственно программа внеурочной деятельности), заключительный (закрепление позитивных новообразований).

В рамках профилактики агрессивного поведения использование средств оздоровительного плавания обосновывается следующими его особенностями:

- невысокий уровень состязательности, отсутствие ярко выраженной конкуренции между занимающимися;

- целью занятий для большинства людей является оздоровление; при этом занимающиеся одновременно являются объектом и субъектом разных воздействий и самовоздействий;

- во время занятий оздоровительным плаванием происходит постепенность и последовательность в увеличении нагрузки, постоянный поиск новых форм занятий, средств и методов на этапе обучения, совершенствования и тренировки;

- привлекательными во время занятий являются водная среда, разнообразие плавательных упражнений и комплексность их воздействия на все функции организма человека.

Современная социальная ситуация проявления агрессии подростков привела к необходимости разработки программ для систематической и целенаправленной работы по профилактике агрессивного поведения подрастающего поколения.

## **ГЛАВА II. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПРОФИЛАКТИКИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ**

2.1 Цели, задачи и организация работы по профилактике агрессивного поведения подростков средствами оздоровительного плавания

Для организации работы по профилактике агрессивного поведения и выявления педагогических условий реализации программы профилактики агрессивного поведения подростков средствами оздоровительного плавания, нами было организовано эмпирическое исследование.

Мы предположили, что профилактика агрессивного поведения подростков средствами оздоровительного плавания будет эффективной, если:

- разработана программа профилактики агрессивного поведения подростков средствами оздоровительного плавания;

- выявлены педагогические условия реализации программы профилактики агрессивного поведения подростков средствами оздоровительного плавания.

Эмпирическое исследование состояло из нескольких этапов:

1 этап – организационный. На данном этапе осуществлялась постановка целей и задач исследования, обоснование методов и методик исследования, определение выборки исследования.

2 этап - диагностический. На втором этапе проводилась диагностика уровня агрессивного поведения подростков, осуществлялась обработка и анализ полученных результатов.

В процессе диагностики применялись следующие методики:

- Опросник агрессивности Басса-Дарки. Опросник «Басса-Дарки» разработан А. Бассом и А. Дарки в 1957 г. для диагностики агрессивных и враждебных реакций. Данный опросник широко распространен в зарубежных исследованиях, в которых подтверждаются его высокие валидность и надежность.

Бланк для диагностики состоит из 75 утверждений, на которые испытуемый должен ответить «да» или «нет». А. Басс и А. Дарки, воспринявший ряд положений своих предшественников, разделил понятия агрессии и враждебности и определил последнюю как: "...реакцию, развивающую негативные чувства и негативные оценки людей и событий". Создавая свой опросник, дифференцирующий проявления агрессии и враждебности, А. Басс и А. Дарки выделили следующие виды реакций:

1. Физическая агрессия (нападение) – использование физической силы против другого лица.

2. Косвенная агрессия – это агрессия, окольным путем направленная на другое лицо (сплетни, злобные шутки) или ни на кого не направленная (взрывы ярости, проявляющиеся в крике, топанье ногами, битье кулаками по столу и т.д.). Эти взрывы характеризуются ненаправленностью и неупорядоченностью.

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

4. Негативизм – оппозиционная манера в поведении, обычно направленная против авторитета или руководства, от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.

5. Обида – зависть и ненависть к окружающим, обусловленные чувством горечи, гнева на весь мир 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. Чувство вины за проявление форм поведения, которые обычно запрещаются нормами общества. (Приложение А).

- Методика Г. Айзенка «Самооценки психических состояний»

Методика самооценки психических состояний является одним из личностных опросников, разработанных Г. Айзенком (60-80-е годы XX века). Опросники Г. Айзенка создавались на основе разработки автором нового типологического подхода к изучению личности. При этом использовались как теоретические подходы К. Юнга, Р. Вудвортса, И.П. Павлова, Э. Кречмера, других известных психологов, психиатров, физиологов, так и данные обширных экспериментальных исследований самого Г. Айзенка. Личностные опросники Г. Айзенка имеют достаточно высокие коэффициенты валидности и надежности и широко используются в практической психодиагностике.



С помощью данного теста можно определить уровни таких психических свойств, как тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность. Тест состоит из 40 высказываний, сгруппированных в четыре блока. Каждый из блоков соответствует одному из четырех определяемых психических состояний (тревожности, фрустрации, агрессивности, ригидности). Данная методика будет полезна психологам социальной сферы при работе с подростками и взрослыми клиентами для оценки актуального психического состояния (Приложение Б).

3 этап — реализация программы профилактики агрессивного поведения подростков. Целью данного этапа выступила разработка и апробация программы профилактики агрессивного поведения подростков средствами оздоровительного плавания.

4 этап – сравнительный анализ. Основной целью данного этапа было проведение сравнительного анализа уровня агрессивного поведения подростков в контрольной и экспериментальной группах. Для проверки гипотезы и математической обработки полученных эмпирических данных, нами был выбран метод математической статистики t-критерий Стьюдента, применяемый для проверки равенства средних значений в двух [выборках](#).

Базой исследования выступила ДЮСШ ДКиС Газовик.

В данном эмпирическом исследовании приняли участие подростки в возрасте 13-15 лет, занимающиеся в группе оздоровительного плавания в количестве 24 человека. Методом жеребьевки мы разбили подростков на две группы: контрольную и экспериментальную по 12 человек. В рамках конфиденциальности в исследовании мы не используем имена, а каждому подростку присваиваем порядковый номер.

В соответствии с целями и задачами в исследовании применялся метод исследования – опрос. Метод опроса – психологический вербально-коммуникативный метод, заключающийся в осуществлении взаимодействия между интервьюером и респондентом посредством получения от субъекта ответов на заранее сформулированные вопросы.

Опрос можно рассматривать как один из самых распространенных методов получения информации о субъектах – респондентах опроса. Суть данного метода заключается в том, что испытуемому предлагают специальные вопросы, ответы на которые позволяют исследователю получить нужные сведения в зависимости от цели и задач исследования. Преимуществами опросников являются простота процедуры регистрации и обработки полученных данных, а так же четкая и структурированная формализация оценивания, помимо преимуществ у данного метода есть и недостатки, которые отражаются в том, что учащимся представляются варианты ответа, которые не всегда полно могут отразить его личное мнение.

В результате диагностического исследования по выявлению уровня агрессивного поведения подростков нами были получены следующие данные (Приложение В) по методике Басса-Дарки (таблица 1)

Таблица 1 – Результаты уровня агрессивности подростков контрольной и экспериментальной групп по методике Басса-Дарки до эксперимента

Уровень реакции	высокий		средний		низкий
	Контр.гр	Эксп.гр.	Контр.гр	Эксп.гр.	Контр.гр
	Кол-во подростков		Кол-во подростков		Кол-во подростков
Физическая агрессия	4	5	6	5	2
Косвенная агрессия	3	4	7	7	2
Раздражение	4	3	6	6	2
Негативизм	3	3	5	6	4
Обида	5	5	5	5	2
Подозрительность	4	3	5	7	3
Вербальная агрессия	6	6	5	5	1
Чувство вины	3	4	7	5	2

Анализ результатов исследования видов агрессии у исследуемых подростков позволил выявить, что:

- в контрольной группе наиболее выражена у подростков вербальная агрессия: высокий уровень у 6 подростков, чувство обиды у 5 подростков;

- в экспериментальной группе высокий уровень также вербальная агрессия у 6 подростков, обида у 5 подростков, а также физическая агрессия у 5 подростков.

Средний уровень агрессии и в контрольной, и в экспериментальной группах определен примерно у 5-7 подростков. Данные подростки могут быть и обидчивы, и раздражительны, и агрессивны, при этом осознавать чувство вины. Все это говорит о скрытых возможностях проявления агрессивного поведения в эмоциональной ситуации.

Физическая агрессия, косвенная агрессия, раздражение и вербальная агрессия вместе образуют суммарный индекс агрессивных реакций: агрессия - активные внешние реакции агрессии по отношению к конкретным лицам; а сумма показателей уровней «обида» и «подозрительность» — индекс враждебности: враждебность - общая негативная, недоверчивая позиция по отношению к окружающим (рисунок 1).

Рисунок 1 – Сравнение индекса враждебности и агрессивности по методике Басса-Дарки подростков контрольной и экспериментальной групп до эксперимента (количество подростков)

Анализируя индекс враждебности отметим, что высокий уровень гнева, обиды, отвращения враждебного состояния, неприятия в контрольной группе показали 5 подростков, в экспериментальной 4 подростка; средний уровень в контрольной группе 4 подростка, в экспериментальной 6 подростков; низкий уровень в контрольной группе у 3 подростков, в экспериментальной группе у 2 подростков.

Данные результаты подтверждают наличие в контрольной и экспериментальной группах подростков, способных проявить свой гнев, обиду.

Сравнивая результаты контрольной и экспериментальной группы, можно сказать, что показатели уровня враждебности отличаются незначительно.

Анализ уровня агрессивности также показывает приблизительно одинаковые результаты контрольной и экспериментальной групп (с расхождением показателей одного подростка):

- высокий уровень у 4 подростков в каждой группе,
- средний у 4 подростков в контрольной и у 5 подростков в экспериментальной,
- низкий у 4 подростков в контрольной и 3 подростков в экспериментальной группе.

Таким образом, в начале исследования различий в уровне агрессивных и враждебных реакций между контрольной и экспериментальной группой по методике Басса-Дарки не выявлено.

Для определения психических состояний, определяющих поведение и поступки, взгляды и убеждения подростков, мы воспользовались методикой Г.Айзенка «Самооценка психических состояний» (Приложение Г).

Результаты по методике Г.Айзенка «Самооценка психических состояний» представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты опроса по методике Г.Айзенка «Самооценка психических состояний» подростков контрольной и экспериментальной групп до эксперимента

Уровень реакции	высокий		средний		отсутствие
	Контр.гр	Эксп.гр.	Контр.гр	Эксп.гр.	
Виды реакции	Кол-во подростков		Кол-во подростков		Кол-во подростков
Тревожность	5	4	5	6	2
Фрустрация	4	3	4	5	4
Агрессивность	5	3	4	5	3
Ригидность	3	4	5	4	4

Обобщая полученные данные, мы видим:

- высокий и средний уровни тревожности в контрольной группе и в экспериментальной группе показали по 10 подростков. Данные подростки эмоционально неустойчивы, у них отрицательно окрашено переживание внутреннего беспокойства и озабоченности, они часто неудовлетворены происходящими событиями. У них выраженная предрасположенность к восприятию широкого круга ситуаций как угрожающих своей самооценке, престижу, самоуважению или жизнедеятельности. Подростки с низким уровнем (по 2 человека в каждой группе) эмоционально уравновешены, они спокойны, раскованы, в общении непринужденны. Они более уверены в себе и в своих способностях решать жизненные проблемы. Им присуща низкая чувствительность в отношении тех негативных событий или неудач, которые предположительно могут случиться или произойти;

- высокий и средний уровни фрустрации в контрольной группе и в экспериментальной группе показали по 8 подростков. Данным подросткам присущ психологический стресс, вызванный объективно непреодолимыми (или субъективно так понимаемыми) препятствиями, возникшими на пути к достижению цели, удовлетворению какой-нибудь жизненной потребности или к решению задачи. В их настроении доминируют отрицательные эмоции, связанные с разрушением планов, переживанием неудач. Они чувствуют незащищенность, отчаяние, растерянность перед трудностями. Очень часто они испытывают ощущение безвыходности ситуации, склонность винить себя в случившихся неприятностях, убежденность в неисправимости недостатков своего характера, направленность на отказ от борьбы, убежденность в ее бесполезности. Низкий уровень у 4 подростков каждой группы демонстрирует их психологическую устойчивость к стрессовым ситуациям, направленность на преодоление препятствий, возникающих на пути к достижению цели, удовлетворению какой-нибудь жизненной потребности или к решению задачи;

- высокий и средний уровни агрессивности у 9 подростков контрольной группы и 8 подростков экспериментальной группы говорят о низком самоконтроле над агрессивностью и сдерживании агрессивных актов. Такие подростки невыдержаны, вспыльчивы, раздражительны, у них проявляется выраженная готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (гнев, враждебность, ненависть). Подростки с низким уровнем агрессивности (3 подростка в контрольной группе, 4 подростка в экспериментальной группе) владеют самоконтролем над проявлением агрессивных реакций в межличностных отношениях, избегают проявления негативных чувств по отношению к окружающим, выдержанны, спокойны;

- высокий и средний уровни ригидности (по 8 подростков в каждой группе) показывают, что у данных подростков выраженные трудности в изменении намеченной программы деятельности, в обстоятельствах, требующих от личности гибкости и изменения характера поведения. Они склонны к "застреванию" на эмоционально значимых переживаниях. Им свойственно упорство и бескомпромиссность в отстаивании своей позиции, приверженность определенной идее. Низкий показатель ригидности у 4 подростков с каждой группы демонстрирует гибкость подростков в изменении намеченной программы деятельности и характера поведения при внезапно меняющихся обстоятельствах. Им свойственная быстрая смена доминирующей концепции, готовность в любой момент отказаться от своей точки зрения. Для таких подростков характерны подвижность эмоциональных реакций, легкость переключения внимания, перестройки восприятия, представлений и мышления в изменившейся ситуации.

Анализ результатов опроса самооценки психический состояний показывает уровень развития личностных характеристик подростков контрольной группы:

- тревожность и агрессивность у 5 подростков на высоком уровне, по данным характеристикам примерно одинаковые результаты с показателями среднего уровня (5 и 4 подростков соответственно);

- качество «фрустрация» определена подростками одинаковыми показателями высокого, среднего и низкого уровней (по 4 подростка);

- ригидность в большей степени развита в средних границах у 5 подростков, на высоком уровне у 3 подростков, низкий у 4 подростков.

Сравнение результатов уровней реакции по методике Г.Айзенка представлено на рисунке 2.

Рисунок 2 – Сравнение результатов опроса подростков контрольной и экспериментальной групп по методике Г. Айзенка «Самооценки психических состояний» до эксперимента (количество подростков)

В экспериментальной группе более высокие показатели отмечены средним уровнем развития исследуемых характеристик: тревожности (6 подростков), фрустрации (5 подростков), агрессивности (5 подростков), ригидности (4 подростка). Высокий уровень тревожности и ригидности продемонстрировали 4 подростка, по уровням качеств фрустрация и агрессивность 3 подростка. Низкий уровень фрустрации, агрессивности, ригидности показали 4 подростка, с тревожностью могут справиться только 2 подростка.

Сравнивая показатели контрольной и экспериментальной групп, мы выделили:

- высокий уровень тревожности, фрустрации и ригидности показывает различия по показателям в одного подростка, различия в уровне правления агрессивности по показателям у двух подростков;

- средний уровень по всем видам реакции имеет различия по показателям одного подростка;

- низкий уровень по реакциям тревожность, фрустрация, ригидность имеет одинаковые показатели в контрольной и экспериментальной группах, а по реакции ригидности различия по показателям в одного подростка.

Таким образом, на начало исследования показатели уровня исследуемых психических свойств подростков в контрольной и экспериментальной группах не имеют особых различий, находятся в одинаковых границах, что позволяет нам принять их однородными.

Обобщая результаты проведенного опроса по двум методикам, мы приходим к выводу, что в каждой группе есть подростки, имеющие проблемы с саморегуляцией поведения, реакциями в сложившиеся ситуации и требующие внимания со стороны педагогов по профилактике возможного агрессивного поведения. Так как подростки контрольной и экспериментальной групп будут заниматься учебно-тренировочным процессом оздоровительным плаванием по разному расписанию, это дает нам возможность в экспериментальной группе реализовать мероприятия программы профилактики агрессивного поведения подростков средствами оздоровительного плавания, в контрольной группе занятия по оздоровительному плаванию будут проходить по обычной программе.

## 2.2 Реализация программы профилактики агрессивного поведения подростков средствами оздоровительного плавания

Проблема развития теории оздоровительного плавания заключается в том, что, с одной стороны, созданы возможные и необходимые предпосылки оздоровительной физической культуры, с другой – отсутствует комплексный научно обоснованный подход к организации и планированию занятий с учетом мотивов и потребностей, условий занятий, индивидуальных особенностей. В целях профилактики агрессивного поведения подростков средствами оздоровительного плавания необходима



разработка новых программ занятий разной направленности, насыщенности средствами и методами эмоционального воздействия, привлекательных для детей разного возраста, удовлетворяющих их запросы и потребности.

1 Вид программы, описание проблемной ситуации, на решение которой она направлена.

В настоящее время существует необходимость использовать при разработке программ занятий оздоровительным плаванием в подростковой среде дифференцированный подход, основанный на учете не только их биологических, но и педагогических, психологических особенностей, а в последнее время и социальных особенностей. Программы должны иметь комплексное содержание и разрабатываться с учетом потребностей и мотивов подростков, состояния здоровья и уровня подготовленности, психологических и личностных особенностей должны включать разнообразные средства и методы воздействия на развитие личности, разнообразные методики контроля и самоконтроля.

Программа оздоровительного плавания направлена не только на решение задач оздоровления и обучения плаванию, но и на профилактику поведения подростков, а именно:

- обучение подростков приемам общения, стимулирование развития их коммуникативной культуры,
- формирование умения конструктивно действовать в конфликтных ситуациях,
- формирование мотивации самовоспитания и саморазвития.

## 2. Цели и задачи программы

Цель: формирование у занимающихся положительного отношения к плаванию, всестороннее развитие личности ребенка и его жизненное самоопределение посредством плавания.

Задачи:

Обучающие:

1. Формирование у занимающихся знания о безопасности на занятиях, тренировках, соревнованиях;

2. Обучение различным стилям плавания.

3. Приобщение занимающимися навыками здорового образа жизни.

Развивающие:

1. Популяризация активных видов отдыха среди обучающихся, педагогов и родителей.

2. Развитие физических качеств (выносливость, быстроту, силовые и координационные возможности).

3. Развитие волевой, эмоциональной сфер (самостоятельность, уверенность в своих силах).

Воспитательные:

1. Воспитание самостоятельности, стремление добиваться поставленных целей.

2. Развитие у занимающихся внутренней мотивации обучения (учебно-познавательный интерес, активность).

3. Профилактика агрессивного поведения подростков.

- развитие у подростков способности к эмоциональной и поведенческой саморегуляции, сотрудничеству, адекватному проявлению активности, инициативе и самостоятельности;

- снижение тревожности, агрессивности, конфликтности, а также эмоционально-психического напряжения в различных ситуациях;

- расширение сферы самосознания и повышение уверенности в своих возможностях.

3. Обоснование необходимости реализации данной программы для достижения указанных целей и решения поставленных задач.

Далеко не все подростки могут контролировать свои поступки. Столкновение ребенка с миром других детей, а также миром взрослых и самыми разнообразными явлениями жизни далеко не всегда происходит у него безболезненно. Часто при этом у него происходит ломка многих

представлений, установок, изменение желаний и привычек, недоверие к другим. На смену одним чувствам приходят другие, которые могут носить и патологический характер. У ребенка формируются внутренние взгляды, отношение к другим людям. Профилактическая работа обеспечит необходимые условия для формирования у подростков навыков контроля и умений управления своим поведением, своими эмоциями и чувствами.

4. Участники программы: подростки 13-15 лет.

5. Этапы реализации программы:

- Первый этап – диагностический, который выявит уровень проявления агрессивного поведения подростков.

- Второй этап – основной, на нем предполагается работа с подростками по профилактике агрессивного поведения в условиях учебно-тренировочного процесса по оздоровительному плаванию.

- Третий этап – заключительный. Выявление эффективности программы профилактики агрессивного поведения подростков в условиях учебно-тренировочного процесса по оздоровительному плаванию.

6. Форма работы – занятия по оздоровительному плаванию с подростками.

7. Сроки реализации программы – учебный год.

8. Научно-методическое обеспечение программы.

Принципиальное значение в реализации воспитательно-профилактического потенциала оздоровительного плавания имеет правильный подбор педагогами форм и содержания занятий. Оттого, как педагог сможет справиться с возникающими многочисленными проблемами, как сумеет организовать общение на учебно-тренировочных занятиях по оздоровительному плаванию, какие методы убеждения, стимулирования и мотивации подберет с учетом индивидуальных особенностей каждого занимающегося, зависит успешное решение задачи профилактики агрессивного поведения подростков. В процессе учебно-тренировочных занятий оздоровительного плавания педагоги используют

психолого-педагогические методы, приемы, техники, которые помогают снизить общий уровень агрессивности подростков, и учат управлять собой в критических ситуациях.

Методика профилактической работы с подростками в рамках учебно-тренировочного процесса по оздоровительному плаванию строится в направлении системно-деятельностного подхода и личностно-ориентированного взаимодействия. Организация занятий предполагает, что каждое из них для подростков должно стать уроком радости, открывающим каждому его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности. Педагогическая целесообразность каждого занятия направлена на формирование умений подростка:

- эффективно взаимодействовать, общаться со сверстниками, педагогами,
- справляться со страхами, стрессами, неудачами,
- делать выбор, принимать решения и обосновывать их.

Технологии: здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, развития навыков обобщения, систематизации знаний, самоконтроля, самодиагностики, индивидуальной и коллективной деятельности.

#### 9. Ожидаемые результаты реализации программы

- Снижение уровня агрессии у подростков.
- Владение навыками релаксации.
- Появление в поведенческом репертуаре подростка адекватных стратегий поведения в ситуациях, провоцирующих вспышки гнева или тревожности.
- Приобретение основных коммуникативных умений.
- Владение навыками конструктивного общения.

10. Содержание программы профилактики агрессивного поведения средствами оздоровительного плавания

Таблица 3 – Мероприятия по профилактике агрессивного поведения подростков

№	Раздел, тема	Методы и технологии профилактики агрессивного поведения
1	<b>Теория и практика</b>	Опрос «Чему я хочу научиться на занятиях»
1.1	ОФП (общая физическая подготовка)	Упражнение-активатор «Представь себя»
1.2	СФП (специальная физическая подготовка)	Упражнение «Незаконченное предложение»
1.3	Оказание доврачебной помощи на суше и в воде	
2	<b>Кроль на спине</b>	Игра –активатор «Имена-качества»
2.1	Обучение движениям ног	Игра «Мешочек гнева»
2.2	Обучение движениям ног и дыхания	Игра «Доброе животное»
2.3	Обучение движениям рук	
2.4	Обучение движениям рук и дыхания	
2.5	Общая координация	
3	<b>Кроль на груди</b>	Упражнение «Комплимент»
3.1	Обучение движениям ног	Игра «Повторяй за мной»
3.2	Обучение движениям ног и дыхания	Упражнение «Глава в глаза»
3.3	Обучение движениям рук	
3.4	Обучение движениям рук и дыхания	
3.5	Общая координация	
4	<b>Старты и повороты</b>	Упражнение «Решаем проблему»
4.1	Техника старта кроль на груди	Упражнение «Кто если не я?»
4.2	Техника старта кроль на спине	Упражнение «Стоп-знак»
4.3	Техника поворота кроль на груди	
4.4	Техника поворота кроль на спине	
5	<b>Водное поло</b>	Игра «Мячик»
5.1	Правила игры	Упражнение «Копилка добрых советов»
5.2	Броски мяча в различные сектора	Игра «Повторяй за мной»
5.3	Ведение и передача мяча	
5.4	Командная игра	
6	<b>Игры на воде</b>	Упражнение «Кто прав?»
6.1	Игры на дыхание, всплывание и лежание	Упражнение «Мои достижения» Игра «Я умею.....»
6.2	Игры на ловкость	
6.3	Игры на скорость	
6.4	Игры на выносливость	

Каждое учебно-тренировочное занятие в своей структуре имело дополнительные этапы:

- аутотренинг, в процессе которого подростки настраивались на занятие, на преодоление трудностей;
- психологическая пауза, в процессе которой проводились упражнения на снятие напряжения, осознание своих эмоций;
- дыхательная гимнастика способствовала формированию умений контроля и регуляции состояния как в рамках активизации (возбуждению) организма, так и успокаивающего эффекта;
- релаксация - глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения.

В течение реализации программы профилактики агрессивного поведения средствами оздоровительного плавания осуществлялась индивидуальная работа:

- мотивация к занятиям (поощрение, поддержка);
- стимулирование (управление мыслями, работа с гневом и обидой, помощь в трудных ситуациях);
- самовнушение, самооценка (преодоление трудностей).

Занятия проходили в непринуждённой, доброжелательной обстановке, с музыкальным и звуковым сопровождением. В процессе реализации программы учебно-тренировочные занятия подростки не пропускали (только один подросток пропустил занятия по болезни). По завершению программы нами получены благодарные отзывы не только от самих подростков, но и от их родителей.

### 2.3 Анализ результатов экспериментальной работы реализации программы по профилактике агрессивного поведения подростков средствами оздоровительного плавания

После реализации программы профилактики агрессивного поведения подростков средствами оздоровительного плавания в экспериментальной группе нами проведено повторное тестирование на определение уровня

агрессивного поведения подростков и в контрольной и в экспериментальной группах. В таблице 4 представлены результаты повторной диагностики.

Таблица 4 – Результаты уровня агрессивности подростков контрольной и экспериментальной групп по методике Басса-Дарки после эксперимента

Уровень реакции		высокий		средний		низкий	
Виды реакции	Контр.гр	Эксп.гр.	Контр.гр	Эксп.гр.	Контр.гр		Кол-во подростков
	Кол-во подростков		Кол-во подростков				
Физическая агрессия	4	2	6	4			2
Косвенная агрессия	3	1	7	5			2
Раздражение	4	1	6	3			2
Негативизм	3	2	5	3			4
Обида	5	1	5	4			2
Подозрительность	4	1	5	5			3
Вербальная агрессия	6	3	5	4			1
Чувство вины	3	2	7	3			2

Анализ результатов исследования видов агрессии у исследуемых подростков показывает, что в контрольной группе изменились только индивидуальные показатели (Приложение Д). В экспериментальной группе изменения индивидуальных показателей повлияло на изменение общих показателей:

- высокий уровень вербальной агрессии у 6 подростков сократился до 3 подростков, обида у 5 подростков до 1 подростка, а также физическая агрессия у 5 подростков до 2 подростков;

- средний уровень агрессии в экспериментальной группе определен примерно у 3-5 подростков, до эксперимента границы были от 5 до 7 подростков;

- низкий уровень по всем показателям повысился до 5-7 подростков, до эксперимента 1-3 подростка.

В экспериментальной группе изменение индивидуальных показателей значительно повлияло на общие результаты, которые представлены на рисунке 3.

Рисунок 3 – Сравнение индекса враждебности и агрессивности по методике Басса-Дарки подростков контрольной и экспериментальной групп после эксперимента (количество подростков)

Сравнивая показатели индексов можно отметить их снижение именно в экспериментальной группе.

Анализируя индекс враждебности (рисунок 4) отметим его значительное понижение в экспериментальной группе подростков:

- высокий уровень враждебности сократился;
- средний уровень остался на прежнем количественном уровне;
- низкий уровень враждебности значительно увеличился.

Рисунок 4 – Индекс враждебности по методике Басса-Дарки подростков контрольной и экспериментальной групп после эксперимента (количество подростков)

Снижение уровня враждебности в экспериментальной группе говорит о том, что подростки способны контролировать свои чувства, мысли, гнев, обиду. Такое умение будет сдерживать отрицательный внутренний настрой в конфликтных и экстремальных ситуациях.

Сравнительный анализ индекса агрессивности также показывает его значительное понижение именно в экспериментальной группе (рисунок 5).



Рисунок 5 – Индекс агрессивности по методике Басса-Дарки подростков контрольной и экспериментальной групп после эксперимента (количество подростков)

Снижение уровня агрессивности у подростков экспериментальной группы говорит о том, что они стали менее обидчивы, раздражительны, агрессивны. В их поведении уже значительно меньше агрессии, они готовы слушать и слышать, менять свою тактику поведения, контролировать реакцию.

Повторная диагностика психических состояний подростков (Приложение Е) по методике Г.Айзенка также дала положительные результаты (таблица 5).

Таблица 5 – Результаты опроса по методике Г.Айзенка «Самооценка психических состояний» подростков контрольной и экспериментальной групп после эксперимента

Уровень реакции	высокий		средний		отсутс твие
	Контр.гр	Эксп.гр.	Контр.гр	Эксп.гр.	
Виды реакции	Кол-во подростков		Кол-во подростков		Кол-во подростков
Тревожность	5	2	5	3	2
Фрустрация	4	2	4	4	4
Агрессивность	5	1	4	5	3
Ригидность	3	2	5	4	4

Обобщая полученные данные после реализации программы профилактики агрессивного поведения подростков средствами оздоровительного плавания, мы видим:

- высокий и средний уровни тревожности в экспериментальной группе снизился с 10 подростков до 5 подростков. Увеличилось количество подростков с низким уровнем тревожности с 2 до 7 подростков. Данные результаты говорят о том, что подростки стали более

эмоционально уравновешенными, спокойными, свободными в общении. Они чувствуют уверенность в себе и в своих способностях решать жизненные проблемы;

- высокий и средний уровни фрустрации в контрольной группе остался на прежнем уровне, а в экспериментальной группе снизился с 8 подростков до 6 подростков. Поднявшийся низкий уровень у 6 подростков показывает общее увеличение подростков, демонстрирующих психологическую устойчивость к стрессовым ситуациям, направленность на преодоление препятствий, возникающих на пути к достижению цели, удовлетворению какой-нибудь жизненной потребности или к решению задачи;

- снижение высокого и среднего уровней агрессивности у 8 подростков экспериментальной группы до 6 подростков говорит и о снижении несдержанности, вспыльчивости, и готовности подростков работать над этими качествами. Увереннее владеть самоконтролем над проявлением агрессивных реакций в межличностных отношениях, избегать проявления негативных чувств по отношению к окружающим стали 6 подростков экспериментальной группы (в сравнении с начальным этапом экспериментального исследования – 8 подростков);

- изменились количественные показатели развития уровня ригидности подростков экспериментальной группы: с высоким и средним уровнем количество подростков сократилось с 8 до 6, с низким уровнем увеличилось с 4 до 6 подростков. Все это говорит, что подростки готовы в большей степени к гибкости в изменении намеченной программы деятельности и характера поведения при внезапно меняющихся обстоятельствах, смене доминирующей концепции, готовности в любой момент отказаться от своей точки зрения.

Рисунок 6 – Сравнение результатов опроса подростков контрольной и экспериментальной групп по методике Г. Айзенка «Самооценки психических состояний» после эксперимента (количество подростков)

Сравнивая результаты по диаграмме контрольной и экспериментальной групп заметен рост показателей низкого уровня обозначенных характеристик в сравнении с контрольной группой. Изменения показателей агрессивности, тревожности, фрустрации, ригидности в сторону улучшения подтверждает эффективность проделанной нами работы и выдвинутую гипотезу.

Для достоверности определения уровня агрессивного поведения подростков контрольной и экспериментальной групп нами проведен математический анализ. Данные, полученные нами по результатам методик диагностики уровня агрессивного поведения подростков подчиняются нормальному распределению, поэтому для установления различий между двумя независимыми выборками нами был использован t-критерий Стьюдента, основанный на проверке равенства средних значений в двух выборках. Так как на начальном этапе эксперимента результаты опроса подростков контрольной и экспериментальной групп по двум методикам не сильно отличались по показателям и признаны однородными, а повторный опрос контрольной группы не выявил изменений (показатели в контрольной группе остались на прежнем уровне), математический анализ по t-критерий Стьюдента проведен в сравнении результатов опроса по примененным методикам контрольной и экспериментальной групп на завершающем этапе эксперимента.

В конце эксперимента после реализации программы профилактики агрессивного поведения подростков средствами оздоровительного плавания в экспериментальной группе в сравнении с контрольной группой отмечается более выраженная динамика снижения уровня индекса

враждебности и индекса агрессивности (таблица 6), достигшая степени достоверности ( $p < 0,05$ ).

Таблица 6 – Результаты t-критериального анализа показателей методики Басса-Дарки подростков контрольной и экспериментальной групп после эксперимента

Показатели	Ср.зн. конт.гр. N =12	Ср.зн. эксп.гр. n =12	t-критерий	Уровень знач.
Индекс враждебности	8,5	6,58	1,99	0,051
Индекс агрессивности	17,75	16,08	0,58	0,563

В экспериментальной группе за период реализации программы профилактики агрессивного поведения подростков средствами оздоровительного плавания наблюдается улучшение по всем показателям (тревожности, фрустрации, агрессивности, ригидности) в сторону снижения уровня проявления данных реакций по сравнению с измерениями до эксперимента и данными контрольной группы (таблица 7), выявлена достоверность различий ( $p < 0,05$ ).

Таблица 7 – Результаты t-критериального анализа показателей методики Г.Айзенка подростков контрольной и экспериментальной групп после эксперимента

Показатели	Ср.зн. конт.гр. N =12	Ср.зн. эксп.гр. n =12	t-критерий	Уровень знач.
Тревожность	11,91	9,0	2,58	0,026
Фрустрация	11,58	10,75	2,88	0,006
Агрессивность	13,0	9,5	0,99	0,363
Ригидность	10,75	9,16	1,08	0,049

Анализ результатов уровня агрессии исследуемых подростков до и после педагогического эксперимента свидетельствует об эффективности применяемых методик. На это указывают достоверные различия в показателях экспериментальной и контрольной групп в конце исследования, а также положительная динамика результатов в экспериментальной группе за период исследования, достигшая степени достоверности. Таким образом, наша гипотеза нашла свое подтверждение:

профилактика агрессивного поведения подростков средствами оздоровительного плавания эффективна если: разработана программа профилактики агрессивного поведения подростков средствами оздоровительного плавания.

Положительные результаты по снижению агрессии подростков экспериментальной группы позволяют нам выделить педагогические условия реализации программы профилактики агрессивного поведения подростков средствами оздоровительного плавания:

- установление контракта с подростком,
- доброжелательное и уважительное отношение к подростку,
- принятие его внутреннего мира,
- создание ситуации успеха, свобода выбора деятельности,
- индивидуальных подход,
- взаимное уважение всех участников учебно-тренировочного процесса.

Таким образом, воспитательный потенциал занятий оздоровительным плаванием практически неисчерпаем и позволяет решить множество различных проблем, связанных не только с обучением плаванию, формированием основ здорового образа жизни, но и развитием самостоятельности личности, включение подростков в новый коллектив, формирование межличностного общения.

#### Выводы по второй главе

Эмпирическое исследование по реализации программы профилактики агрессивного поведения подростков средствами оздоровительного плавания проводилось на базе ДЮСШ ДКиС Газовик.

1. На первом этапе нами поставлена цель исследования: разработка, обоснование и апробация программы профилактики агрессивного поведения подростков средствами оздоровительного плавания. Также на данном этапе подобраны методики исследования уровня агрессивного

поведения подростков: Опросник «Басса-Дарки». Методика Г. Айзенка «Самооценки психических состояний». Выборка включала две группы подростков по 12 человек, занимающихся в группах оздоровительного плавания.

2. На диагностическом этапе проводилась диагностика уровня агрессивного поведения подростков. На начало исследования показатели уровня исследуемых психических свойств подростков в контрольной и экспериментальной группах не имеют особых различий, находятся в одинаковых границах, что позволяет нам принять их однородными.

Результаты проведенного опроса по двум методикам, мы приходим к выводу, что в каждой группе есть подростки, имеющие проблемы с саморегуляцией поведения, реакциями в сложившиеся ситуации и требующие внимания со стороны педагогов по профилактике возможного агрессивного поведения.

3. На третьем этапе мы разработали и апробировали в экспериментальной группе программу профилактики агрессивного поведения подростков средствами оздоровительного плавания. В программе мы использовали аутотренинг с целью настроить подростков на работу, на преодоление трудностей; психологические паузы выполнения упражнений на снятие напряжения, осознание своих эмоций; дыхательную гимнастику для контроля и регуляции внутреннего состояния подростков; релаксацию для снятия мышечного и психического напряжения.

4. Для достижения цели данного этапа был проведен сравнительный анализ уровня агрессивного поведения подростков в контрольной и экспериментальной группах. методом математической статистики t-критерий Стьюдента. В конце эксперимента в экспериментальной группе в сравнении с контрольной группой отмечается более выраженная динамика снижения уровня индекса враждебности и индекса агрессивности, достигшая степени достоверности ( $p < 0,05$ ).

Таким образом, мы можем утверждать, что цель исследования достигнута, задачи решены, гипотеза подтверждена.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Анализ научно-методической литературы показал, что проблема агрессивного поведения подростков приобрела на сегодня острую социальную направленность. В работе нами было рассмотрено агрессивное поведение как поведение, которое формируется под воздействием социально-психологических факторов. Агрессивное поведение – это, прежде всего, внешне выраженное действие, направленное против другого человека. Наиболее эффективным способом воздействия на подростков с агрессивным поведением является профилактическая работа. В настоящее время социально-педагогическая профилактика агрессивного поведения подростков стала важнейшим направлением деятельности школы. Профилактика – это совокупность государственных, общественных, социально-медицинских и организационно-воспитательных мероприятий, направленных на предупреждение, устранение или нейтрализацию основных причин и условий, вызывающих различного рода социальные отклонения в поведении подростков. Условиями успешной профилактики считают: комплексность, последовательность, дифференцированность, своевременность.

В ходе проведенного исследования осуществлено теоретическое и экспериментальное обоснование программы профилактики агрессивного поведения подростков средствами оздоровительного плавания.

Эмпирическое исследование включало разработку и апробацию программы профилактики агрессивного поведения подростков средствами оздоровительного плавания. Для определения эффективности программы был проведен входной опрос подростков контрольной и экспериментальной групп по методикам Басса-Дарки и Айзенка. На начало исследования показатели уровня исследуемых психических свойств

подростков в контрольной и экспериментальной группах не имеют особых различий, находятся в одинаковых границах, что позволяет нам принять их однородными. В конце эксперимента после реализации программы профилактики агрессивного поведения подростков средствами оздоровительного плавания в экспериментальной группе в сравнении с контрольной группой отмечается более выраженная динамика снижения уровня агрессивности подростков по всем показателям с выявленной достоверностью различий ( $p < 0,05$ ).

Программа профилактики агрессивного поведения подростков средствами оздоровительного плавания включала аутотренинг с целью настроить подростков на работу, на преодоление трудностей; психологические паузы выполнения упражнений на снятие напряжения, осознание своих эмоций; дыхательную гимнастику для контроля и регуляции внутреннего состояния подростков; релаксацию для снятия мышечного и психического напряжения. Разработанная программа показала свою эффективность и способствовала снижению уровня агрессивности подростков по всем показателям.

Таким образом, цель исследования достигнута, поставленные задачи решены.



## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Айзенк, Г. Как измерить личность / Г. Айзенк, Г. Вильсон Пер. с англ. М. : Когито-центр, 2012.
2. Баженов, В.Г. Психологические механизмы коррекции девиантного поведения школьников / В.Г. Баженов, В.П. Баженова. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 320 с.
3. Бандура, А. Подростковая агрессия. Изучение влияния воспитания и семейных отношений / А. Бандура, Р Уолтерс – М.: Эксмо-пресс, 2000. – 443 с.
4. Берковиц, Л. Агрессия: Причины, последствия и контроль / Л.Берковец. – М. : Владос, 2012. – 512 с.
5. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И. Божович – М., 1968
6. . Богатеева, Л.И. Значимые компоненты эмоциональных нарушений в подростковом возрасте / Л.И. Богатеева, Е.А. Мухортова // Мир науки. Педагогика и психология. – 2021 – № 2, – С. 54.
7. Бэррон, Р. Агрессия: учеб. пособие для вузов / Р. Бэррон, Д. Ричардсон. – СПб.: Питер, 2008. – 330 с.
8. Вайцеховский, С.М. Физическая подготовка пловца. Изд. 2-е, перераб. и доп. / С.М. Вайцеховский. – М. : Физкультура и спорт, 2006. – 140 с.
9. Вань, Е.Н. Особенности агрессивного поведения в подростковом возрасте / Е.Н. Вань // Гуманитарные научные исследования. – 2017. – № 10, – С. 87.
- 10..... В  
икулов, А.Д. Плавание учебное пособие для студентов высших учебных заведений / А.Д.Викулов. – М. : Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 368 с.

- 11..... В  
 Выготский, Л.С. Вопросы детской психологии / Л.С. Выготский. – М. : Академия, 2007. – 182 с.
- 12..... Д  
 Декина. Е.В. Профилактика агрессивного поведения подростков с использованием интерактивных технологий / Е.В.Декина, К.С. Шалагинова, С.А. Залыгаева // Мир науки. Педагогика и психология .– 2021.– №4, С. 23.
- 13.....  
 Долгова. В.И. Психологические особенности агрессивного поведения подростков / В.И. Долгова, Л.В. Иванова, А.И. Банщикова // Научно-методический электронный журнал Концепт. – 2015. – Т. 31. С. 11.
- 14..... Д  
 Доллард, Дж. Фрустрация и агрессия / Дж. Доллард. – М. : Просвещение, 1998. – 512 с.
- 15..... Е  
 Ениколопов, С.Н. Понятие агрессии в современной психологии // Прикладная психология. – 2001. – № 1. – С. 60-72.
- 16..... З  
 Змановская, Е.В. Девиантология: психология отклоняющегося поведения / Е.В. Змановская. – 5-е изд., стер. – М. : Академия, 2011. –287 с.
- 17..... И  
 Иванова, И.П. Изучение особенностей агрессивного поведения в подростковом возрасте / И.П.Иванова, О.В. Патева // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 6, С. 115.
- 18..... И  
 Исаев, Е.И. Педагогическая психология / Е.И. Исаев – М. : Издательство Юрайт, –2012. – С. 281.

- 19..... К  
 казаева, Е.А. Социальная педагогика: методич. матер. для студ. пед. вузов /  
 Н.Ю. Ган, Е.А. Казаева. – Шадринск: ШГПИ, – 2006. – 141 с.
- 20.....  
 Клейберг, Ю.А. Психология девиантного поведения: учебник и практикум  
 для вузов / Ю.А. Клейберг. – 5-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство  
 Юрайт, 2017. – 292 с.
- 21..... К  
 он, С. Психология юношеского возраста / С.Кон. – М. : Просвещение,  
 1979.
- 22..... Л  
 евитов Н.Д. Психическое состояние агрессии// Вопросы психологии. –  
 1967. – № 3, С. 66.
- 23..... М  
 етодическое пособие для дет. практ. психологов учреждений образования /  
 И.В. Дубровина. – М. : Академия, 2009. – 16 0с.
- 24..... Л  
 ичный опросник ЕРІ (методика Г. Айзенка) / Альманах  
 психологических тестов. – М. : Просвещение, 1995. – С. 217-224.
- 25..... Л  
 обачева, Л.П. Подростковая агрессия: понятие, причины и методы  
 профилактики / Л.П. Лобачева // Образование и наука в России и за  
 рубежом. – 2018. № 10(45). – С. 175.
- 26.....  
 Макаренко, Л. П. Подготовка юных пловцов / Л.П. Макаренко. – М. :  
 Физкультура и спорт, 2004. – 128 с.
- 27..... М  
 ильнер, Е.Г. Формула жизни: Медико-биологические основы  
 оздоровительной физической культуры / Е.Г. Мильнер. – М. : ФиС, 1991. –  
 122 с.

- 28..... Н  
 немов, Р.С. Психологический словарь / Р.С. Немов– М.: Владос, 2007. – 560 с.
- 29..... Н  
 нагорный, А.Г. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Учебно-методическое пособие / А.Г. Нагорный, С.Л. Резцов, В.П. Филатов. – М. : Высшая школа, 1962. – 102с
- 30..... О  
 здоровительная аэробика / С.Н. Кириченко – Волгоград : Учитель, – 2010.
- 31..... О  
 здоровительное плавание в вузе. Теория и практика: учебное пособие / сост. И.В. Переверзева, О.В. Арбузова. – Ульяновск : УЛГТУ, 2012. – 143 с.
- 32..... П  
 плавание. Методические рекомендации / Н.Ж. Булгакова М. : Астрель-АСТ, 2005.
- 33..... П  
 платонов, В.Н. Плавание / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2000. – 496 с.
- 34..... П  
 подходы к профилактике агрессивного поведения детей и подростков в образовательной среде. Сборник научных статей / Под ред. И.В Вагнер. – М.: ФГБНУ ИИДСВ РАО, 2020. – С. 34.
- 35..... П  
 профилактика, коррекция, реабилитация детей и подростков с девиантным поведением. Теория и методика: учебное пособие / Авт.-сост. М.В Абдрахманова, Ф.Р. Мавлеткулова, А.М. Анохин. – Стерлитамак: Стерлитамак. гос. пед. акад. им. Зайнаб Биитшевой, 2009. – 213 с.
- 36..... П  
 психокоррекционная и развивающая работа с детьми: Учеб. пособие для

студ. сред. пед. заведений / И.В. Дубровина, А.Д. Андреева, Е.Е. Данилова, Т.В. Вохмянина. – М. : Издательский центр Академия, 2013. – 160 с.

- 37..... П  
 психологическая диагностика и коррекция агрессивного поведения детей и подростков: учебное пособие. 2-у изд. / сост. С.Г. Касимова, Е.П. Ивутина. – Киров : ВятГГУ, 2009. – С. 36.
- 38..... П  
 Подласый, И.П. Педагогика: учебник для вузов / И.П. Подласый. – М. : Издательство Юрайт, 2023. – 576 с.
- 39..... Р  
 Раевский, Д.А. Овладение навыком плавания на основе индивидуальных способностей обучаемых: учебное пособие для подготовки бакалавров всех направлений / Д.А. Раевский. – М. : Издательский дом ГУУ, 2015. – 67 с.
- 40..... С  
 Семенюк, Л.М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции / Л.М. Семенюк. – Воронеж : МОДЭК, 2007. –96 с.
- 41.....  
 Семенов, А.И. Актуальные проблемы физической культуры и спорт / А.И. Семенов. – М. : Знание, 1992. – С. 17.
- 42..... С  
 Семикин, Г.И. Профилактика асоциальных явлений и формирование здорового образа жизни молодежи / Г.И. Семикин, Г.А. Мысина, З.Н. Калинина и др. – М. : Тула: Изд-во ТГПУ им. Л.Н. Толстого, 2009. – С. 63.
- 43..... С  
 Социальная педагогика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / М.А. Галагузова, Ю.Н. Галагузова, Г.Н. Штинова, Е.Я. Тищенко, Б. Дьяконов. – М. : ВЛАДОС, 2001. – 416 с.

- 44..... X  
 ухлаева, О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции / О.В. Хухлаева. – М. : Академия, 2014. – 204с.
- 45..... Ш  
 алагинова, К.С. Эффективные технологии в работе с агрессивными школьниками / К.С. Шалагинова // Современные проблемы науки и образования. – 2011. – № 5. С.87.
- 46..... У  
 далов, А.Н. Профилактика агрессивного поведения подростков посредством психологического тренинга / А.Н. Удалов // Вестник практической психологии образования. – 2019. – Том 16. – № 3. – С. 68.
- 47..... Ф  
 ирсов, З. П. Оздоровительное плавание для всех / З.П. Фирсов. – М. : ФИС, 2004. – С. 35.
- 48..... Ф  
 рейд, З. Психология бессознательного / З.Фрейд – Харьков : ФОЛИО, 2006. – 568 с.
- 49..... Ф  
 ром, Э. Анатомия человеческой деструктивности / Э.Фромм. – М. : АСТ, 1998
- 50.Фурманов, И.А.Детская агрессивность / И.А.Фурманос – Минск. –

1

9

9

6

.

–

4

1

3