

Федор Владимирович Емельяненко<sup>1</sup>, Виктор Леонидович Кондаков<sup>2АБ</sup>,  
Евгения Николаевна Копейкина<sup>3</sup>, Борис Александрович Клименко<sup>4</sup>

Белгородский государственный национальный исследовательский университет<sup>1, 2А, 3</sup>

Белгород, Россия

Белгородский юридический институт министерства внутренних дел Российской Федерации имени И.Д. Путилина<sup>2Б, 4</sup>

Белгород, Россия

<sup>1</sup> Аспирант, боец ММА, четырёхкратный чемпион мира по смешанным боевым искусствам – ММА в тяжёлом весе, четырёхкратный чемпион мира и девятикратный чемпион России по боевому самбо, Заслуженный мастер спорта по самбо и мастер спорта международного класса по дзюдо  
тел.: +7(4722)30-23-54, e-mail: emelyanenko\_76@internet.ru  
ORCID 0000-0002-3441-6720

<sup>2А</sup> Доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры физического воспитания, Заслуженный работник физической культуры РФ

<sup>2Б</sup> Профессор кафедры физической подготовки  
тел.: +7(4722)30-23-54, e-mail: kondakov@bsu.edu.ru  
ORCID 0000-0002-8094-0144

<sup>3</sup> Кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания  
тел.: +7(4722)30-23-54, e-mail: kopeikina@bsu.edu.ru  
ORCID 0000-0002-6027-3495

<sup>4</sup> Кандидат педагогических наук, доцент, начальник кафедры физической подготовки  
тел.: +7(4722)52-55-35, e-mail: kba-4444@mail.ru  
ORCID 0000-0002-9892-8506

**Аннотация.** Цель исследования – оценить влияние экспериментальной программы воспитания духовно-нравственных качеств личности спортсменов на проявление агрессивности в процессе спортивной подготовки в СБЕ (ММА). **Организация исследования.** Исследование проходило на базе спортивного клуба им. Александра Невского, специализирующиеся в СБЕ (ММА). В нём приняли участие 71 единоборец в возрасте 16-25 лет, имеющие высокую спортивную квалификацию в СБЕ (ММА), боксу, самбо, армейскому рукопашному бою, дзюдо. Нами были сформированы 2 однородные группы: экспериментальная (ЭГ – 29 человек) и контрольная (КГ – 32 человека) группа. Учебный процесс проходил в соответствии с программой спортивной подготовки, разработанной на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «смешанное боевое единоборство» (ММА). В эту программу в ЭГ был добавлен модуль «Духовно-нравственное воспитание». **Методы исследования:** теоретический анализ и обобщение научных источников и литературы; в качестве диагностической методики была использована «Личностная агрессивность и конфликтность» (Е.П. Ильин, П.А. Ковалев); педагогический эксперимент; методы математической статистики. **Результаты исследования и их обсуждения.** На основе теоретического анализа и обобщения специальной литературы были обозначены проблемы воспитания духовно-нравственных качеств личности единоборцев в процессе спортивной подготовки в СБЕ (ММА): недостаточное стремление к духовно-нравственному самосовершенствованию своей личности; отсутствие самоконтроля за эмоциональным состоянием в тренировочной и соревновательной деятельности и соблюдением общепринятых норм нравственности и правил поведения (при наличии внешнего контроля нормы и правила соблюдаются); слабовыраженная способность управлять своими эмоциями, внутренними побуждениями и действиями в спортивной деятельности. Анализ результатов, полученных с помощью методики «Личностная агрессивность и конфликтность» показал, что после включения в систему подготовки СБЕ (ММА) разработанной программы воспитания духовно-нравственных качеств личности единоборцев, позволяет утверждать, что произошли достоверные изменения (по t-критерию Стьюдента,  $P < 0,05$ ) в ЭГ, а также между ЭГ и КГ по семи показателям (вспыльчивость, обидчивость, бескомпромиссность, конфликтность, неуступчивость, позитивная агрессивность, мстительность), а в КГ только по трем (обидчивость, неуступчивость, позитивная агрессивность). В тоже время, в КГ по остальным показателям были отмечены положительные изменения (за исключением негативной агрессивности). **Выводы.** На практике доказана целесообразность применения экспериментальной программы воспитания духовно-нравственных качеств личности единоборцев для снижения негативной агрессивности и конфликтности в процессе спортивной подготовки в СБЕ (ММА).

**Ключевые слова:** смешанные боевые единоборства (ММА), воспитание духовно-нравственных качеств личности единоборцев, позитивная агрессивность, негативная агрессивность, конфликтность.

**Для цитирования:** Агрессия в смешанных боевых единоборствах: проблемы и пути их преодоления / Ф. В. Емельяненко, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2023. № 1 (85). С. 195-200. DOI: 10.47438/1999-3455\_2023\_1\_195.

### Введение

Современный спорт требует от спортсменов больших физических усилий и психического напряжения. На эф-

фективность деятельности спортсмена, помимо эмоциональных и физических состояний, огромное влияние оказывает такое свойство личности, как агрессивность.

В последнее десятилетие проявлению агрессии в различных видах единоборств уделяется особое внимание. В ходе соревнований, постоянно возникают ситуации агрессии, так как все хотят победить, а борьба между соперниками или же командами, всегда предполагает, что победитель будет только один. В контактных видах спорта физическая агрессия даже приветствуется (единоборства, хоккей и т.д.), в определенных рамках. Многие тренеры и спортсмены считают агрессию важнейшим качеством для достижения успеха в спорте, используя такие термины как: «спортивная злость», «бойцовские» или «волевые» качества, под которыми понимается решительность, смелость и настойчивость спортсмена. В тоже время ученые отмечают и негативные аспекты проявления агрессии, которое имеет место в спортивной деятельности.

СБЕ (ММА) характеризуется как вид спорта, предполагающий интенсивный физический контакт и требующий определенного уровня агрессивности, поэтому агрессию можно рассматривать как важный положительный аспект тренировок и соревнований. Однако чрезмерная агрессия может быть пагубной для спортсменов. Таким образом, необходимо, чтобы спортсмены знали, как использовать агрессивность в свою пользу, используя соответствующее её количество для конкретных моментов и заботясь о том, чтобы при тренировке такая агрессивность не выходила за пределы спортивной арены [17].

Настораживает то, что агрессия, даже если этого требуют правила и нормы, иногда является основным источником получения азарта и удовольствия для спортсменов и даже немаловажной мотивацией для занятий различными единоборствами [12]. Более того, агрессия, связанная с желанием победить, часто заставляет единоборцев нарушать принципы «fair play» [10, 12, 19].

Если агрессивное поведение спортсмена на тренировках и соревнованиях остается безнаказанным или, даже, поощряется (очки, медали и т.д.), то это приводит к осознанному применению негативной агрессивности во время соревнований, M. Chahal & P. Chaudhary (2012) отмечают, что занятия различными видами единоборств может быть способом освобождения от негативной агрессии социально приемлемым способом [6].

С другой стороны, это может усиливать агрессивные тенденции в повседневной жизни и укреплять черты характера, которые полезны в спорте, но не в повседневной жизни, такие как смелость и упрямство [19].

Следует подчеркнуть, что в большинстве случаев агрессия, наблюдаемая в действиях спортсменов, носит инструментальный характер, где целью является достижение неагрессивных преимуществ за счет агрессивного поведения [14]. В спорте проявления неконтролируемой агрессии нежелательны по двум причинам. Они формируют у молодых людей негативные поведенческие модели, а также повышают риск получения травмы, завершающей карьеру.

**Цель исследования** – оценить влияние экспериментальной программы воспитания духовно-нравственных качеств личности спортсменов на проявление агрессивности в процессе спортивной подготовки в СБЕ (ММА).

#### Организация исследования

Исследование проходило на базе спортивного клуба им. Александра Невского, специализирующиеся в

СБЕ (ММА). В нём приняли участие 71 единоборец в возрасте 16–25 лет, имеющие высокую спортивную квалификацию в СБЕ (ММА), боксу, самбо, армейскому рукопашному бою, дзюдо. Нами были сформированы 2 однородные группы: экспериментальная (ЭГ – 29 человек) и контрольная (КГ – 32 человека) группа. Учебный процесс проходил в соответствии с программой спортивной подготовки, разработанной на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта смешанное боевое единоборство (ММА). В эту программу в ЭГ был добавлен модуль «Духовно-нравственное воспитание» [2].

**Методы исследования:** теоретический анализ и обобщение научных источников и литературы; в качестве диагностической методики была использована «Личностная агрессивность и конфликтность» (Е.П. Ильин, П.А. Ковалев), педагогический эксперимент; методы математической статистики.

#### Результаты исследования и их обсуждения

На основе теоретического анализа и обобщения специальной литературы были обозначены проблемы воспитания духовно-нравственных качеств личности единоборцев в процессе спортивной подготовки в СБЕ (ММА): недостаточное стремление к духовно-нравственному самосовершенствованию своей личности; отсутствие самоконтроля за эмоциональным состоянием в тренировочной и соревновательной деятельности и соблюдением общепринятых норм нравственности и правил поведения (при наличии внешнего контроля нормы и правила соблюдаются); слабовыраженная способность управлять своими эмоциями, внутренними побуждениями и действиями в спортивной деятельности.

В начале и по окончании педагогического эксперимента были проведены исследования с целью выявления уровня агрессивности в СБЕ (ММА) контрольной и экспериментальной групп.

Сравнительный анализ результатов, представленных в таблице 1, полученных с помощью методики Е.П. Ильина и П.А. Ковалева показал, что после включения в систему спортивной подготовки экспериментальной программы воспитания духовно-нравственных качеств личности в экспериментальной группе произошли достоверно значимые изменения практически по всем показателям агрессивности ( $P > 0,05$  по  $t$  – критерию Стьюдента). Так, например, в данной группе спортсменов возросли показатели характеризующие позитивную (правильную) агрессию: напористость (до эксперимента  $6,36 \pm 1,12$  балла и по его окончании  $8,97 \pm 1,19$  балла) и неуступчивость (до  $5,12 \pm 1,82$  балла, после  $7,91 \pm 2,01$  балла), и наоборот снизились показатели отрицательной (неправильной) агрессии и конфликтности: нетерпимость к мнению других (до  $9,27 \pm 1,18$  балла, после  $5,16 \pm 2,03$  балла), мстительность (до  $7,39 \pm 2,14$  балла, после  $5,49 \pm 0,6$  балла), бескомпромиссность (до  $6,98 \pm 2,34$  балла, после  $4,23 \pm 1,18$  балла), вспыльчивость (до  $8,15 \pm 1,28$  балла, после  $4,13 \pm 2,01$  балла), обидчивость (до  $6,37 \pm 2,15$  балла, после  $5,09 \pm 0,94$  балла), подозрительность (до  $5,39 \pm 1,19$  балла, после  $3,21 \pm 1,05$  балла). При этом, необходимо отметить, что у спортсменов контрольной группы достоверных различий в показателях агрессивности не выявлено.

Таблица 1 – Динамика показателей агрессивности единоборцев смешанного  
стиля до и после эксперимента (средний балл)

Качества	ЭГ			КГ			Достоверность различий между группами (tрасч.)	
	до	после	tрасч	до	после	tрасч	до	после
Напористость	6,36±1,12	8,97±1,79	-1,82	6,58±1,17	7,12±1,11	-0,56	-0,19	1,12
Неуступчивость	5,12±1,82	7,91±0,51	-6,39*	5,02±1,10	7,09±0,19	-4,14*	-0,48	2,75*
<b>Позитивная агрессивность</b>	11,48	16,88	-5,0*	11,60	14,22	-2,36*	-0,38	2,28*
Мстительность	8,39±2,14	5,49±0,67	4,25*	7,77±1,98	7,80±0,98	0,31	1,09	-3,35*
Нетерпимость к мнению других	9,27±1,18	7,16±1,03	0,21	9,97±1,45	9,64±1,27	-0,23	-0,46	-1,01
<b>Негативная агрессивность</b>	17,66	12,65	2,84*	17,74	17,44	0,00	0,24	-2,82*
Вспыльчивость	8,15±1,28	4,13±1,01	8,54*	7,85±1,44	7,03±1,05	0,83	0,67	-4,79*
Обидчивость	6,37±1,15	4,09±0,94	3,72*	6,98±0,12	5,42±0,20	4,01*	-1,57	-2,24*
Бескомпромиссность	6,98±2,34	5,23±1,18	4,24*	7,01±1,65	7,47±1,68	-0,67	0,27	-4,38*
Подозрительность	6,39±1,19	3,11±1,05	1,89	5,01±1,87	5,77±1,57	-0,19	-0,11	1,69
<b>Конфликтность</b>	27,89	16,56	9,29*	26,85	25,67	1,54	1,23	-4,93*

\* – достоверность различий по t-критерию Стьюдента

На рисунке 1 представлены изменения показателей агрессивности единоборцев СБЕ (ММА). В ЭГ до начала эксперимента показатели позитивной агрессивности находились на более низком уровне, чем показатели негативной агрессивности и конфликтности. После включения в тренировочный процесс экспериментальной программы это соотношение изменилось, и позитивная агрессивность стала более выражена. В тоже время в КГ заметных изменений не было обнаружено.

Встречается достаточное количество публикаций [1, 8, 15, 20], в которых дается представление, как с помощью традиционных боевых искусств, опирающихся на философские и этические кодексы, включающие медитацию, правила поведения на тренировках и соревнованиях, и т.д., способствуют снижению агрессивности и закреплению духовных и нравственных ценностей у занимающихся

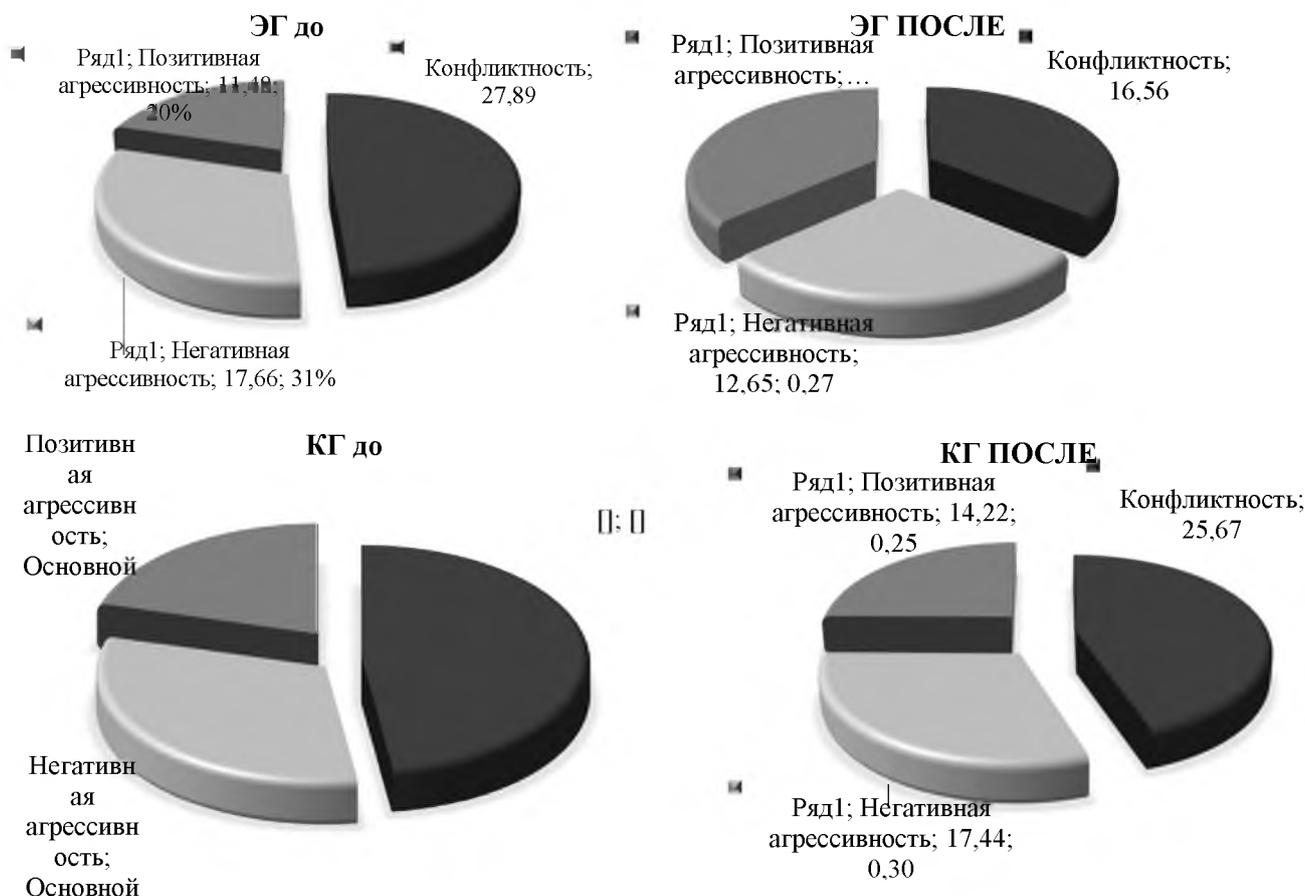


Рис. 1 – Качественные изменения показателей агрессивности единоборцев смешанного стиля (баллы)

В то же время существуют и альтернативные исследования [5, 9], которые доказали, что спортсмены с высокой агрессивностью демонстрируют лучшие технические характеристики в соревнованиях, чем менее агрессивные.

В научной литературе не доказано, может ли практика боевых искусств помочь контролировать агрессию или она усиливает агрессию. Хотя есть некоторые доказательства использования боевых искусств для контроля агрессивности [4, 11, 16, 20], некоторые исследования показали, что практика боевых искусств может усилить антисоциальное поведение [7], в то время как другие подчеркивали возможность того, что физическая сила и насилие в боевых искусствах связаны с насильственным поведением и повышенной агрессивностью [13, 18].

Тем не менее, при сравнении уровней агрессивности в выборке спортсменов, занимающихся боксом, капоэйрой, джиу-джитсу и другими видами единоборств, было доказано, что не занимающиеся демонстрировали более высокий уровень агрессивности, чем постоянно тренирующиеся. Это говорит о том, что агрессивность может быть обусловлена спецификой обучения или квалификацией тренеров [13].

Необходимо отметить, что наши собственные исследования [2, 3] доказали потенциал снижения негативной агрессивности и конфликтности посредством включения в процесс спортивной подготовки в СБЕ (ММА) разработанной программы воспитания духовно-нравственных качеств личности единоборцев.

## Выводы

Анализ результатов, полученных с помощью методики «Личностная агрессивность и конфликтность» показал, что после включения в систему подготовки СБЕ (ММА) разработанной программы воспитания духовно-нравственных качеств личности единоборцев, позволяет утверждать, что произошли достоверные изменения (по t-критерию Стьюдента,  $P < 0,05$ ) в ЭГ, а также между ЭГ и КГ по семи показателям (вспыльчивость, обидчивость, бескомпромиссность, конфликтность, неуступчивость, позитивная агрессивность, мстительность), а в КГ только по трем (обидчивость, неуступчивость, позитивная агрессивность). В тоже время, в КГ по остальным показателям были отмечены положительные изменения (за исключением негативной агрессивности).

На практике доказана целесообразность применения экспериментальной программы воспитания духовно-нравственных качеств личности единоборцев для снижения негативной агрессивности и конфликтности в процессе спортивной подготовки в СБЕ (ММА).

Проведенное нами исследование не претендует на исчерпывающее решение обозначенной проблемы. Необходимо проведение дополнительных исследований с большим объемом выборки и длительностью.

## Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

## Библиографический список

1. Воронов В.М. Прогнозирование и отбор в системе подготовки спортсменов, специализирующихся в смешанных единоборствах: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. / В.М. Воронов. Тамбов. 2019. 241 с.
2. Емельяненко Ф.В. Духовно-нравственное воспитание личности в процессе спортивной подготовки по смешанному боевому единоборству: учебно-методическое пособие. Белгород: Литературный караван. 2022. 75 с.
3. Емельяненко Ф.В., Кондаков В.Л., Кормакова В.Н., Копейкина Е.Н. Критерии сформированности духовно-нравственных качеств личности спортсменов смешанных боевых единоборств // Теория и практика физической культуры. М. 2022. № 6. С. 20–22.
4. Шестак А.Ф. Проявление агрессивности и ее коррекция в ходе подготовки по спортивным единоборствам с опорой на средства педагогического контроля: дис. ... канд. пед. наук. / А.Ф. Шестак. СПб., 2003. 157 с.
5. Ali T., Emrah A., Fahri A., Necmettin P. & Gьlcan, T. Martial artists versus team sportsmen: aggressiveness and received social support. *Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health*, 2010. 10(2): 202–207.
6. Chahal M., & Chaudhary P. A comparative study of aggression behaviour and adjustment variables of sports and non-sports persons. *Int. J. Sci. Res.* 2012. 3:1388–1389.
7. Endresen I.M., & Olweus D. Participation in power sports and antisocial involvement in preadolescent and adolescent boys. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 2005.46(5): 468-478.
8. Fung A.L.C., Lee T.K.H. Effectiveness of Chinese martial arts and philosophy to reduce reactive and proactive aggression in schoolchildren. *Journal of developmental and behavioral pediatrics*. 2018. 39 (5): 404-414.
9. Gee C. J., & Leith L.M. Aggressive behavior in professional ice hockey: A cross-cultural comparison of North American and European born NHL players. *Psychology of Sport and Exercise*. 2007.8(4): 567-583.
10. Graczyk M., Hucinski T., Norkowski H., Peczak-Graczyk A., & Rozanowska A. The level of aggression syndrome and a type of practiced combat sport. *J. Combat Sports Martial Arts*. 2010. 1: 1–14.
11. Harwood A., Lavidor M., & Rassovsky Y. Reducing aggression with martial arts: A meta-analysis of child and youth studies. *Aggression and Violent Behavior*. 2017. 34: 96-101.
12. Krishnaveni K., and Shahin A. (2014). Aggression and its influence on sports performance. *Int. J. Phys. Educ. Sports Health*. 2014. 1: 29–32.
13. Kusnierz C., Cynarski W.J., & Litwiniuk A. Comparison of aggressiveness levels in combat sports and martial arts male athletes to non-practising peers. *Archives of Budo*, 2014. 10: 253-260.
14. Martinkova I., Parry J., & Varner M. The contribution of martial arts to moral development. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*, 2019. 19(1): 1–8.

15. Mickelsson T.B. Modern unexplored martial arts—what can mixed martial arts and Brazilian Jiu-Jitsu do for youth development? *European Journal of Sport Science*, 2020. 20(3): 386–393.
16. Moore B., Dudley D., & Woodcock S. The effect of martial arts training on mental health outcomes: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*. 2020. 24(4): 402-412.
17. Rosario D., Kerr J.H., & Rhodius A. The experience of aggression among mixed martial arts athletes interpreted through reversal theory. *International Journal of Sport Psychology*, 2014. 45(2): 79-99.
18. Simxes H., Santos P.M., Pereira B., & Figueiredo A. Martial arts and combat sports and the bullying: A systematic review. *Retos*, 2021 (39): 7-15.
19. Vertonghen J., & Theeboom M. The social-psychological outcomes of martial arts practise among youth: a review. *J. Sports Sci. Med.* 2010. 9: 528–537.
20. Zivin G., Hassan N.R., DePaula G.F., Monti D.A., Harlan C., Hossain K.D., & Patterson K. An effective approach to violence prevention: Traditional martial arts in middle school. *Adolescence*. 2001. 36(143): 443–459.

#### References

1. Voronov V.M. Prognozirovanie i otbor v sisteme podgotovki sportsmenov, spetsializiruyushchikhsya v smeshannykh edinoborstvakh: dis. ... kand. ped. nauk [Forecasting and selection in the training system of athletes specializing in mixed martial arts]: dis. ... Candidate of Pedagogical Sciences: 13.00.04. / V.M. Voronov. Tambov. 2019. 241 p.
2. Emelyanenko F.V. Dukhovno-nravstvennoe vospitanie lichnosti v protsesse sportivnoi podgotovki po smeshannomu boevomu edinoborstvu [Spiritual and moral education of a person in the process of sports training in mixed martial arts]: educational and methodical manual. Belgorod: Literary caravan. 2022. 75 p.
3. Emelyanenko F.V., Kondakov V.L., Kormakova V.N., Kopeikina E.N. Kriterii sformirovannosti dukhovno-nravstvennykh kachestv lichnosti sportsmenov smeshannykh boevykh edinoborstv [Criteria for the formation of spiritual and moral qualities of the personality of mixed martial arts athletes]. *Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury*. 2022. 6: 20-22.
4. Shestak A.F. Proyavlenie agressivnosti i ee korrektsiya v khode podgotovki po sportivnym edinoborstvam s oporoi na sredstva pedagogicheskogo kontrolya: dis. ... kand. ped. nauk [Manifestation of aggressiveness and its correction in the course of training in martial arts based on the means of pedagogical control: dis. ... Candidate of Pedagogical Sciences]. / A.F. Shestak. St. Petersburg. 2003. 157 p.
5. Ali T., Emrah A., Fahri A., Necmettin P. & Gьlcan, T. Martial artists versus team sportsmen: aggressiveness and received social support. *Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health*, 2010. 10(2): 202–207.
6. Chahal M., & Chaudhary P. A comparative study of aggression behaviour and adjustment variables of sports and non-sports persons. *Int. J. Sci. Res.* 2012. 3:1388–1389.
7. Endresen I.M., & Olweus D. Participation in power sports and antisocial involvement in preadolescent and adolescent boys. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 2005.46(5): 468-478.
8. Fung A.L.C., Lee T.K.H. Effectiveness of Chinese martial arts and philosophy to reduce reactive and proactive aggression in schoolchildren. *Journal of developmental and behavioral pediatrics*. 2018. 39 (5): 404-414.
9. Gee C. J., & Leith L.M. Aggressive behavior in professional ice hockey: A cross-cultural comparison of North American and European born NHL players. *Psychology of Sport and Exercise*. 2007.8(4): 567-583.
10. Graczyk M., Hucinski T., Norkowski H., Peczak-Graczyk A., & Rozanowska A. The level of aggression syndrome and a type of practiced combat sport. *J. Combat Sports Martial Arts*. 2010. 1: 1–14.
11. Harwood A., Lavidor M., & Rassovsky Y. Reducing aggression with martial arts: A meta-analysis of child and youth studies. *Aggression and Violent Behavior*. 2017. 34: 96-101.
12. Krishnaveni K., and Shahin A. (2014). Aggression and its influence on sports performance. *Int. J. Phys. Educ. Sports Health*. 2014. 1: 29–32.
13. Kusnierz C., Cynarski W.J., & Litwiniuk A. Comparison of aggressiveness levels in combat sports and martial arts male athletes to non-practising peers. *Archives of Budo*, 2014. 10: 253-260.
14. Martinkova I., Parry J., & Varner M. The contribution of martial arts to moral development. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*, 2019. 19(1): 1–8.
15. Mickelsson T.B. Modern unexplored martial arts—what can mixed martial arts and Brazilian Jiu-Jitsu do for youth development? *European Journal of Sport Science*, 2020. 20(3): 386–393.
16. Moore B., Dudley D., & Woodcock S. The effect of martial arts training on mental health outcomes: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*. 2020. 24(4): 402-412.
17. Rosario D., Kerr J.H., & Rhodius A. The experience of aggression among mixed martial arts athletes interpreted through reversal theory. *International Journal of Sport Psychology*, 2014. 45(2): 79-99.
18. Simxes H., Santos P.M., Pereira B., & Figueiredo A. Martial arts and combat sports and the bullying: A systematic review. *Retos*, 2021 (39): 7-15.
19. Vertonghen J., & Theeboom M. The social-psychological outcomes of martial arts practise among youth: a review. *J. Sports Sci. Med.* 2010. 9: 528–537.
20. Zivin G., Hassan N.R., DePaula G.F., Monti D.A., Harlan C., Hossain K.D., & Patterson K. An effective approach to violence prevention: Traditional martial arts in middle school. *Adolescence*. 2001. 36(143): 443–459.

Поступила в редакцию 19.01.2023

Подписана в печать 29.03.2023

Original article  
UDC 796.8  
DOI: 10.47438/1999-3455\_2023\_1\_195

## AGGRESSION IN MIXED MARTIAL ARTS: PROBLEMS AND WAYS TO OVERCOME IT

Fedor V. Emelianenko<sup>1</sup>, Viktor L. Kondakov<sup>2A, B</sup>, Evgenia N. Kopeikina<sup>3</sup>, Boris A. Klimenko<sup>4</sup>

*Belgorod State National Research University*<sup>1, 2A, 3</sup>  
*Belgorod, Russia*

*Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after I. D. Putilin*<sup>2B, 4</sup>  
*Belgorod, Russia*

<sup>1</sup> *Postgraduate student, MMA fighter, four-time world champion in mixed martial arts – MMA in heavy weight, four-time world champion and nine-time champion of Russia in combat sambo, Honored Master of Sports in sambo and international master of sports in judo*  
*phone: +7(4722)30-23-54, e-mail: emelyanenko\_76@internet.ru*  
*ORCID 0000-0002-3441-6720*

<sup>2A</sup> *Grand PhD of Pedagogy, Professor, Professor of the Department of Physical Education, Honored Worker of Physical Culture of the Russian Federation*

<sup>2B</sup> *Professor of the Department of Physical Training*  
*phone: +7 (4722) 30-23-54, e-mail: kondakov@bsu.edu.ru*  
*ORCID 0000-0002-8094-0144*

<sup>3</sup> *PhD of Pedagogy, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physical Education*  
*phone: +7 (4722) 30-23-54, e-mail: kopeikina@bsu.edu.ru*  
*ORCID 0000-0002-6027-3495*

<sup>4</sup> *PhD of Pedagogy, Associate Professor, Head of the Department of Physical Training*  
*phone: +7 (4722)52-55-35, e-mail: kba-4444@mail.ru*  
*ORCID 0000-0002-9892-8506*

**Abstract.** The aim of the study is to evaluate the impact of the experimental program of education of spiritual and moral qualities of the personality of athletes on the manifestation of aggression in the process of sports training in mixed martial arts (MMA). Organization of the study. The research was carried out on the basis of Alexander Nevsky Sport Club, specializing in mixed martial arts (MMA). There were 71 wrestlers, aged 16-25 years, having high sport qualification in mixed martial arts (MMA), boxing, sambo, army hand-to-hand combat, judo. We have formed two homogeneous groups: experimental (experimental group - 29 persons) and control (control group - 32 persons) groups. Educational process was conducted in accordance with the program of sports training, developed on the basis of the Federal standard of sports training in the kind of sport "mixed martial arts" (MMA). The module "Spiritual and Moral Education" was added to this program in the experimental group. Methods of research: theoretical analysis and generalization of scientific sources and literature; as a diagnostic technique was used "Personal aggressiveness and conflictiness" (E.P. Ilyin, P.A. Kovalev); pedagogical experiment; methods of mathematical statistics. Results of the research and their discussion. On the basis of theoretical analysis and synthesis of special literature, the problems of education of spiritual and moral qualities of a martial artist personality in the process of sports training in mixed martial arts (MMA) were identified: insufficient aspiration to spiritual and moral self-improvement of the personality; lack of self-control over the emotional state in training and competitive activity and observance of the generally accepted norms of morality and behavior rules (if there is external control norms and rules are observed); weak The analysis of the results, got with the help of the method "Personal aggressiveness and conflictiness", has shown that after including the developed program of education of spiritual and moral qualities of a martial artist into the training system of mixed martial arts (MMA), we can state that there were reliable changes (according to Student's t-criterion,  $P < 0,05$ ) in the experimental group, as well as between the experimental and control groups on seven indicators (temper, resentment, uncompromising, conflictuality, unyielding, positive aggressiveness, vindictiveness), and in the control group only on three (resentment, unyielding, positive aggressiveness). At the same time, positive changes were noted in the control group for the remaining indicators (with the exception of negative aggressiveness). Conclusions. The expediency of application of the experimental program of education of spiritual and moral qualities of the martial artist personality to reduce negative aggression and conflictuality in the process of sports training in mixed martial arts (MMA) is proved in practice.

**Key words:** mixed martial arts (MMA), education of spiritual and moral qualities of a martial artist personality, positive aggressiveness, negative aggressiveness, conflictiness.

**Cite as:** Emeliaanenko, F. V., Kondakov, V. L., Kopeikina, E. N., Klimenko, B. A. (2023). Aggression in mixed martial arts: problems and ways to overcome it. *Physical Culture and Health*. (1), 195-200. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455\_2023\_1\_195.

Received 19.01.2023  
Accepted 29.03.2023