

**ПРЕОДОЛЕНИЕ АГРЕССИИ В СПОРТЕ**  
**Байкова Н. И.**  
**OVERCOMING THE AGGRESSION IN SPORT**  
**Baikova N.**

*Байкова Наталья Ивановна / Baikova Natalia - инструктор-методист,  
Муниципальное бюджетное учреждение Спортивная школа «Созвездие», г. Ижевск*

**Аннотация:** в данной статье рассматриваются понятие «агрессивность», причины ее возникновения, методика измерения, результаты исследования и способы преодоления агрессивности в спорте. Известно, что для преодоления агрессивности необходимо формирование уверенности в себе и развитие мотивации достижения. В статье предложены методические рекомендации педагогам для формирования адекватной самооценки, уверенности в себе. Указаны критерии успешности юных спортсменов. Подробно описаны факторы формирования мотивации достижения успехов у спортсменов.

**Abstract:** the paper describes of the concept, reasons, measurement techniques, results of the research and ways of overcoming aggression are considered in the paper. It is revealed that to overcome aggression it is necessary to develop adequate self-appraisal, self-confidence and achievement motivation. The article offered methodic recommendations for teachers for the formation of an adequate self-esteem, self-confidence. Criteria for success of young athletes. Detailed description of factors of motivation to achieve success in athletes.

**Ключевые слова:** агрессивность, спорт, преодоление агрессивности.

**Keywords:** aggression, sports, overcoming the aggression.

В современных условиях в спорте обострена спортивная конкуренция, когда спортсмены практически имеют одинаковый уровень физической, технической, тактической подготовленности, возрастает роль умения спортсмена управлять своим эмоциональным состоянием.

Различные авторы в своих исследованиях, монографиях по-разному определяют агрессию и агрессивность:

Агрессивность (лат. aggressio — нападать) — устойчивая характеристика субъекта, отражающая его предрасположенность к поведению, целью которого является причинение вреда окружающему [1], либо подобное аффективное состояние (гнев, злость).

Хотя агрессивность играла решающую роль в процессе эволюции человека, некоторые ученые утверждают, что агрессивность не присуща человеческому существу изначально, что дети усваивают модели агрессивного поведения практически с момента рождения [2].

Причинами агрессивности могут выступать разного рода конфликты, в том числе внутренние, при этом такие психологические процессы как эмпатия, идентификация, децентрация — сдерживают агрессию, так как являются ключом к пониманию других и осознанию их самостоятельной ценности [3].

Так как агрессия требует значительных энергетических и мотивационных затрат, термин «агрессивный» по отношению, например, к спортсменам, стал применяться как характеристика, означающая настойчивость при преодолении преград и активность, которая необходима в достижении целей.

Существует и «полезная агрессия» термин агрессивность «доброкачественная» (инструментальная агрессия) введён Э. Фроммом для обозначения тех форм агрессивного поведения, которые «обслуживают жизнь» и не несут первично деструктивного заряда.

Агрессивность «злокачественная» (враждебная агрессия) - неадаптивная форма агрессивности, присущая, согласно Э. Фромму, исключительно человеку и имеющая не столько биологические, сколько социальные корни.

Агрессия в гештальт-терапии в 1945 году Ф. Перлз называет агрессию «биологической функцией организма» [12]. Перлз проводит параллель между психическими и физиологическим процессами, в частности питанием и познанием. Для пищеварения необходима естественная агрессивность (кусать, подвергать воздействию слюны и кислоты в желудке); логично предположить, что и для обучения, творчества, размышлений, нужно сначала раздробить предмет познания (анализ, как мыслительная операция, и есть пример такого дробления) чтобы затем создать новый мыслительный продукт. Стратегия психотерапии в такой ситуации - помочь осознать Клиенту свою агрессивность и взять на себя ответственность за её проявления. Ведь «избегая осознания своей агрессивности, вы вносите в свою жизнь страх» [12].

Личностные особенности, которые влияют на развитие агрессивности

Склонность к импульсивным поведенческим

Эмоциональная восприимчивость — склонность испытывать чувство неудовлетворенности, ранимость, дискомфорт

Вдумчивость (инструментальная агрессия) — рассеянность (эмоциональная агрессия)

Враждебная атрибуция — интерпретация любых стимулов как враждебности (неоднозначных)

По Л. Берковицу, это поведение, нацеленное на нанесение оскорбления или повреждения другому человеку или предмету.

Проявления агрессии разнообразны. Агрессия (агрессивность) бывает прямая и косвенная, направленная вовне и на себя, физическая и вербальная, защитная и провоцирующая, здоровая и деструктивная.

Агрессия - это вид действий или состояние, а агрессивность - черта характера, привычка и склонность реагировать на все агрессивно.

Часто говорят, что агрессивное поведение — одна из форм реагирования на различные неблагоприятные в физическом и психическом отношении жизненные ситуации, вызывающие стресс, фрустрацию и тому подобные состояния. Агрессивность может быть управляемой и неуправляемой. Задача педагога научить юных спортсменов превратить агрессию в управляемую. Агрессивность нужна там, где вас «пробуют на прочность», и вы обязаны продемонстрировать разумную твердость, а иногда и адекватно ответить, особенно важно уметь это спортсменам. Агрессия не всегда вредна, но часто опасна. Собственную нежелательную агрессию желательно погасить, если это затруднительно, то притушить, сдерживать, по крайней мере, не разжигать. Это все - задачи контролирования агрессии. Управление агрессией - шире, чем ее сдерживание, это и вызов агрессии, и направление ее в нужном направлении, и управление ее характером и динамикой. Любой индивид должен обладать определенной степенью агрессивности иначе ее отсутствие приводит к пассивности личности, ведомости, а чрезмерное развитие агрессии ведет к конфликтности. Поэтому тренеру необходимо отслеживать уровень агрессивности у каждого отдельного спортсмена и принимать меры по ее минимизации и направлению в нужное русло. Для измерения уровня агрессивности, в частности, можно воспользоваться опросником Басса-Дарки [15]. Опросник состоит из 75 утверждений, на которые испытуемый отвечает «да» или «нет». Опросник Баса-Дарка позволяет определить уровень таких деструктивных тенденций, что дает возможность с большей степенью вероятности прогнозировать возможность проявления открытой мотивационной агрессии.

Нами было проведено исследование агрессивности у юных спортсменов, занимающихся волейболом в МБОУ ДОД «ДЮСШ № 6» г. Ижевска. В результате высоким уровнем агрессивности обладают 20 % подростков, средним уровнем – 75,2%, низким уровнем агрессии всего у 4,8% подростков.

Результаты исследования показали, что для преодоления агрессивности необходима целенаправленная работа с подростками. Для этого была создана педагогическая технология организации и проведения учебно-тренировочных занятий в спортивной школе на основе обеспечения педагогической поддержки, с целью подготовки юных спортсменов к соревновательной деятельности. Основой педагогической технологии стал методологический компонент, в который входят: педагогические принципы и подходы. При реализации педагогической технологии применялись такие подходы как: системный, личностно-ориентированный, личностно-деятельностный, коммуникативный, аксиологический и др. Задачами технологии стали:

- коррекция эмоционально-волевой сферы учащихся;
- работа со страхами, в частности со страхом проигрыша;
- гармонизация межличностных отношений, укрепление командного духа спортсменов;
- укрепление уверенности в себе, воли к победе в стремлении к личным и командным достижениям.

Предложенная нами педагогическая технология реализовывалась в учебно-тренировочной деятельности.

Формирование эмоциональной устойчивости проходило во время проведения учебно-тренировочных занятий в пять этапов:

- первичная диагностика; - мониторинг эмоционального состояния учащихся перед началом занятия.
- организационно-установочный;- актуализация имеющихся знаний у детей по управлению эмоциональным состоянием, обеспечение мотивации предстоящей деятельности, подготовка учащихся к выполнению последующей работы.
- тренировочный;- создание ситуации успеха, развитие у детей навыков работы с эмоциями, соотнесение новых знаний с имеющимися, понимание смысла упражнений.
- рефлексивный; - формирование у юных спортсменов понимания своих чужих эмоций, обобщение полезной информации, написание собственного эссе, обсуждение мнений о проведенном занятии.
- итоговая диагностика - мониторинг эмоционального состояния учащихся перед/после занятия.

Ряд современных, нестандартных методов и приемов (групповые дискуссии, тренинги, «круглый стол») помогли реализации данной технологии.

Также тренер не должен забывать о развитии нравственно-волевых качеств: целеустремленности, терпеливости, настойчивости, упорства, самообладания, выдержки, смелости, решительности, самостоятельности, честности, иметь чувство собственного достоинства. Для оценивания успешности подростка в спортивной деятельности тренеру нужно учитывать следующие критерии: его самостоятельность; рациональное распределение времени в процессе совмещения учебы в общеобразовательной школе с тренировками; разрешение конфликтных ситуаций без участия взрослых, грамотное высказывание своего недовольства, отстаивание своей точки зрения; инициативность, настойчивость, упорство, правильное отношение к неудачам, извлечение из них ценного опыта, умение заставлять себя пробовать снова и снова, пока не добьешься желаемого результата, выдержка, сдерживание негативных эмоций, а также страха и неуверенности в себе. Формирование мотива достижения успеха особенно важно, так как спортсмены, у которых преобладает мотив избегания неудач, агрессивны, склонны сдерживать свою активность в достижении цели, научиться достойно проигрывать тоже очень важно, тренер должен объяснить спортсмену, что жизнь – не сплошной триумф, убедить спортсмена в том, что поражение есть ценнейший личный опыт, на основе которого происходит рост спортивного мастерства. Для формирования уверенности в себе необходимо стабильное выступление на публике, сопровождаемое положительным эмоциональным состоянием. На соревнованиях очень важно осознание спортсменом присутствия зрителей, стремление вызвать сопереживание зрительного зала именно его выступлению. Для формирования уверенного выступления на публике тренеру может воспользоваться игровым методом моделирования конкретной ситуации присутствия зрителей и судей во время соревнований. Можно для этого мероприятия пригласить знакомых, родителей, родственников. Осознавая присутствие незнакомых зрителей, юный спортсмен привыкает к реакции публики, понимает, насколько сильно она влияет на его психику, чувствует эмоциональный накал. Также тренеру стоит внушить спортсмену, что после победы на крупных соревнованиях не только он зависит от других, но и другие начинают зависеть от него. Таким образом, можно сказать, что преодоление агрессивности у спортсменов, прежде всего, связано с развитием нравственно-волевых качеств подростков, формированием адекватной самооценки, уверенности в себе, мотивации достижения успеха, что разработанная педагогическая технология организации и проведения учебно-тренировочных занятий в спортивной школе на основе обеспечения педагогического сопровождения является неотъемлемой частью подготовки юных спортсменов к соревновательной деятельности.

### *Литература*

1. Агрессивность // Словарь по общественным наукам. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/104541> (дата обращения: 13.01.2017).
2. Агрессивность // Азбука психолога. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://psychlib.ru/mgppu/KAS/KAS-001.HTM/> (дата обращения: 13.01.2017).
3. Агрессивность//Социальная психология. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.hiperinfo.ru/blog/2012-04-16-3217/> (дата обращения: 13.01.2017).
4. *Баранов А. А.* Формирование у подростков умения сотрудничать в процессе спортивно-оздоровительных занятий/ *А. А. Баранов, М. Ю. Зайцева.* Ижевск, Удмуртский государственный университет, 2004.
5. *Жуковская В. И.* Воля / *В. И. Жуковская.* Минск, 1970.
6. *Ильин Е. П.* Психология спорта / *Е. П. Ильин.* СПб.: Питер, 2009.
7. *Ильясов Ф. Н.* Политический маркетинг. Искусство и наука побеждать на выборах. М.: ИМА-пресс, 2000. С. 42, 44.
8. *Калин В. К.* Классификация волевых качеств / *В. К. Калин* // Эмоционально-волевая регуляция поведения и деятельности. Симферополь, 1983.
9. *Коломейцев Ю. А.* Социальная психология спорта: учеб.-метод. Пособие / *Ю. А. Коломейцев.* Мн.: БГПУ, 2004.
10. *Лесняк В.* Защита чести, достоинства и деловой репутации в гражданском законодательстве России / *В. Лесняк* // Юрист, 1999. № 1.
11. *Марищук В. Л.* Психодиагностика в спорте: учеб. пособие для вузов / *В. Л. Марищук, Ю. М. Блудов, Л. К. Серова.* М.: Просвещение, 2005.
12. *Перлз Ф.* Эго, голод и агрессия. Москва: Смысл, 2000. С. 90. 358 с. ISBN 5-89357-073-1.
13. *Пилоян Р. А.* Мотивация спортивной деятельности / *Пилоян Р. А.* М.: ФиС, 1984.
14. *Рудик П. А.* Психологические основы морально-волевой подготовки спортсмена / *П. А. Рудик* // Проблемы психологии спорта. М., 1962.
15. [Электронный ресурс]. Режим доступа [http://azps.ru/tests/tests\\_agression.html/](http://azps.ru/tests/tests_agression.html/). (дата обращения:

13.01.2017).

16. [Электронный ресурс]. Режим доступа <http://www.psyworld.info/oprosnik-bassa-darki/>. (дата обращения: 13.01.2017).