

УДК 796:316.624

## ДЕСТРУКТИВНО-ЛИЧНОСТНОЕ ПОВЕДЕНИЕ В СПОРТЕ

*Салыкбаева А.А., студент,  
Кочугова Г.А., старший преподаватель,  
Кафедра физического воспитания и спорта,  
Уральский государственный лесотехнический университет,  
Пестова М.С., студент,  
Уральский государственный медицинский университет,  
Научный руководитель:  
Малозёмов О.Ю., канд. пед. наук, доцент,  
кафедра физической культуры,  
Уральский государственный медицинский университет,  
Екатеринбург, Россия*

*Аннотация. Рассматривается феномен деструктивно-личностного поведения, возникающего в контексте занятий спортом. Приведены формы и причины такого поведения, факторы снижения деструктивности в спорте.*

*Ключевые слова: личносно разрушающее поведение, спорт.*

## DESTRUCTIVE PERSONAL BEHAVIOR IN SPORTS

*Salykbaeva A.A., student,  
Kochugova G.A., senior lecturer,  
Department of Physical Education and Sports,  
Ural State Forestry Engineering University,  
Pestova.M.S., student,  
Ural State Medical University,*

*Scientific supervisor:  
Malozemov O.Yu.,  
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,  
Department of Physical Culture,  
Ural State Medical University,  
Yekaterinburg, Russia*

*Annotation. The phenomenon of destructive personal behavior arising in the context of sports is considered. The forms and causes of such behavior, factors of reducing destructiveness in sports are given.*

*Keywords: personally destructive behavior, sports.*

Влияние спорта как многогранного социального явления на здоровье, социальные связи, психоэмоциональное состояние и развитие людей известно и важно. Играя в целом положительную роль на психофизическое здоровье физические нагрузки в спорте, могут привести одновременно и к формированию личностно разрушающего поведения. Деструктивно-личностное поведение (ДЛП) – поведение, отклоняющееся от социальных и психологических норм, нарушающее качество жизни человека, снижающее критичность к своему поведению, приводящее к когнитивным искажениям восприятия и понимания происходящего, снижению самооценки и эмоциональным нарушениям [2]. Причинами ДЛП могут являться и нарушения структур головного мозга, и психологические, и социальная среда.

Среди признаков ДЛП можно выделить: 1) агрессивное поведение по отношению к людям или к себе; 2) враждебность при общении; 3) склонность к разрушению вещей (личных и общественных); 4) желание навредить, расстроить уклад жизни близких, испортить им жизнь; 5) угроза собственной или чужой жизни, здоровью; 6) эмоциональные ограничения,

нарушение эмоционально-аффективной стороны личности. Итогом всего, в большинстве случаев, становится состояние социальной дезадаптации личности, вплоть до её полной изоляции.

ДЛП в спортивной деятельности проявляется по-разному и имеет серьёзные негативные последствия для психофизического благополучия человека. Приведём некоторые причины и формы такого поведения, встречающегося в спорте [1, 3].

1. Чрезмерные тренировки без достаточного отдыха (*перетренированность*) зачастую приводят к физическим травмам, истощению и снижению иммунной защиты. Одновременно с этим перетренированность может привести и к психологическим проблемам (например, повышенной тревожности, депрессии).

2. Стремление к улучшению телосложения, приближение к эталону может привести к *нарушениям питания*, расстройствам пищевого поведения (например, анорексия, булимия). Спортсмены могут ограничивать себя в питании, или злоупотреблять добавками и препаратами для похудения, сгонки веса тела перед соревнованиями.

3. Постоянное *сравнение себя* с более успешными спортсменами может вызвать чувство неполноценности, снизить самооценку, что является стрессогенным фактором, приводит к психоэмоциональному выгоранию.

4. В некоторых случаях спортсмены *игнорируют «сигналы» своего тела* (например, боль, усталость), что может привести к серьёзным травмам и долгосрочным проблемам со здоровьем.

5. *Психологическое давление* со стороны тренеров, родителей или самого себя может привести к высокому уровню стресса и хронической тревожности, что ухудшает общее психофизическое состояние.

6. Однобокое гипертрофированное погружение в спорт может привести к *отказу от других сторон социальной жизни*, изоляции от друзей и семьи, что снижает эмоциональное благополучие.

7. Некоторые становятся *зависимыми от спорта, физических нагрузок*, игнорируя другие аспекты жизни (работа, учёба, личные отношения).

8. Некоторые виды спорта (например, контактные игры, единоборства) могут провоцировать проявление *неадекватной агрессивности* и вне спортивной деятельности. Результатом может стать даже и криминализация личности спортсмена.

9. Подчинение в течение длительного времени избыточной соревновательности в спорте может спровоцировать формирование *отрицательных черт характера* (например, чрезмерной педантичности, завистливости, лживости, эгоизму, доминированию всегда и во всём и пр.).

Избеганием или профилактикой ДЛП при занятиях спортом могут являться следующие действия. Важно: 1) устанавливать разумные цели и ожидания; 2) «слушать» своё тело и обеспечивать достаточный отдых; 3) придерживаться сбалансированного, разнообразного, полноценного питания; 4) быть открытым для широкого общения с тренерами, друзьями и близкими, проявляя свои чувства и переживания; 5) в крайних случаях находить необходимую профессиональную психологическую помощь; 6) повышать психологическую грамотность, помнить, что всестороннее развитие необходимо, прежде всего, самому, развивать свои интересы вне спорта, делая жизнь более интересной и насыщенной.

Иногда в спортивную сферу переносятся деструктивно-поведенческие особенности личности, которые приобретаются до участия в спортивной деятельности. Это особенно касается подростково-молодёжной популяции. К основным факторам риска, способствующим формированию деструктивного поведения у обучающихся, относятся [2]:

1) эмоционально-личностные проблемы (комплекс неполноценности, неблагоприятное эмоциональное состояние, неустойчивость внутреннего мира, неуверенность в себе, переживание жизненной психотравмирующей ситуации, кризис подросткового и юношеского возраста);

2) деструктивный стиль детско-родительского взаимодействия (невыполнение воспитательных функций со стороны родителей или законных представителей, авторитарный стиль воспитания, высокая степень зависимости молодого человека от мнения родителей, привлечение родителями ребёнка для выяснения собственных отношений и пр.);

3) низкий уровень материального благосостояния;

4) неблагополучная семья, наличие «преемственности» в уголовной среде (судимость родителей или братьев/сестер, друзей);

5) нарушение механизмов процесса социализации (нарушение взаимоотношений с социальным окружением, буллинг, отчуждение от первичных социально полезных групп, доминирующая реакция группирования со сверстниками в сочетании с конформизмом и пассивностью, девиация, дезадаптация, правовой инфантилизм и др.);

6) заполненность досуга неформальной, неорганизованной, стихийно возникающей активностью;

7) отсутствие необходимой профилактической работы со стороны образовательных учреждений, неэффективная воспитательная работа первичных агентов социализации.

В целом спортивная деятельность может как усиливать проявления ДЛП, так снижать, нивелировать его последствия. Многое зависит от значимости и конечной цели данной деятельности для человека.

#### **Использованные источники**

1. Агрессивность в структуре личности спортсмена. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.psychlist.net/sport/00007.htm>

2. Минахметова А.З., Пьянова Е.Н. Физическая культура как фактор преодоления деструктивного поведения современной молодёжи. // Теория и практика физической культуры. 2020. № 6. С. 63-65.

3. Ильин Е.П. Психология спорта. СПб.: Питер, 2008, 352 с