

УДК 159.942:796

*Яманов А.С., Гашилов В.М., студенты,
Уральский государственный лесотехнический университет,
Кошечкина Ю.Е., студент,
Уральский государственный медицинский университет,
Харламов А.И.,
старший преподаватель кафедры физической культуры,
Уральский государственный горный университет,
Научный руководитель:
Малозёмов О.Ю., канд. пед. наук, доцент,
кафедра физической культуры,
Уральский государственный медицинский университет,
Екатеринбург, Россия*

ПРОФИЛАКТИКА АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ В СПОРТЕ

Аннотация: Рассматриваются вопросы, связанные с проблематикой агрессивного поведения в спорте. Приведены сведения по природе агрессии в спорте, факторы, способствующие её проявлению, меры профилактики агрессии.

Ключевые слова: агрессивное поведение в спорте, профилактика.

*Yamanov A.S., Gashilov V.M., students,
Ural State Forestry Engineering University,
Koshevaya Yu.E., student,
Ural State Medical University,
Kharlamov A.I.,
Senior Lecturer at the Department of Physical Education,
Ural State Mining University,*

Scientific supervisor:
Malozemov O.Yu., cand. ped. sciences, associate professor,
Department of physical culture, Ural State Medical University,
Yekaterinburg, Russia

PREVENTION OF AGGRESSIVE BEHAVIOR IN SPORTS

Abstract: The article discusses issues related to aggressive behavior in sports. It provides information on the nature of aggression in sports, the factors that contribute to its manifestation, and measures for preventing aggression.

Keywords: aggressive behavior in sports, prevention.

Основная задача в спорте – демонстрация наивысшего спортивного мастерства, которая воспроизводится в условиях состязательной, конкурентной борьбы. Именно поэтому психоэмоциональная составляющая, выходящая на уровень агрессии, в спорте проявляется достаточно часто. Зачастую эмоции выходят за пределы контроля, когда разрушается не только спортивный дух, но и карьера спортсменов. Поэтому профилактика агрессивного поведения в спорте проблема комплексная, затрагивающая интересы всех участников околоспортивной деятельности – спортсменов, тренеров, судей, болельщиков.

Природа агрессивного поведения в спорте *биполярна*. *Контролируемая* агрессивность – зачастую необходимый компонент успешности, особенно в контактных видах спорта. Однако, *неконтролируемая*, неуправляемая агрессия приводит к нарушению правил, травмам, репутационным издержкам в спорте. В связи с этим, с психологических позиций различают *инструментальную агрессию*, направленную на достижение спортивной цели в рамках установленных правил, и *враждебную агрессию*, обусловленную желанием причинить

вред сопернику. Поэтому враждебная агрессия требует особого внимания и профилактических мер.

Агрессивное поведение зачастую не спонтанно, а является результатом взаимодействия множества *факторов* [2]. Среди них выделяют: 1) личностные особенности спортсмена (темперамент, уровень самоконтроля, индивидуальный порог фрустрации); 2) специфику вида спорта (контактные виды спорта предрасполагают к более высокому уровню агрессии); 3) социальное окружение (влияние тренеров, родителей, ожидания болельщиков); 4) соревновательный стресс (высокие ставки соревнований могут усиливать агрессивные тенденции); 5) предшествующий опыт (когда агрессивное поведение уже было выгодно спортсмену); 6) культура команды и вида спорта (негласные правила и традиции, поощряющие агрессию); 7) внешние провокации (поведение соперников, болельщиков, решения судей и пр.).

Спортивная психология разрабатывает и предлагает разнообразные психотехники, помогающие спортсменам контролировать свои эмоции и предотвращать проявления деструктивной агрессии. Кратко остановимся на некоторых из них [1].

Предлагается развитие *эмоционального интеллекта (ЭИ)* – способности распознавать свои и чужие эмоции, управлять ими. Это направление считается базовым навыком в профилактике агрессии, поскольку спортсмены с высоким ЭИ лучше осознают приближение эмоционального взрыва и способны предотвратить его. Тренировка ЭИ включает регулярные практики осознанности, анализ собственных эмоциональных реакций и развитие эмпатии. Рекомендуется вести дневник эмоций, в котором можно отслеживать ситуации, вызывающие агрессивные импульсы.

Развитие *техник саморегуляции* позволяет спортсменам управлять своим психоэмоциональным состоянием непосредственно во время

соревнований. Среди таких техник выделим: 1) контролируемое дыхание (глубокие, размеренные вдохи и выдохи снижают уровень физиологического возбуждения); 2) прогрессивную мышечную релаксацию (последовательное напряжение и расслабление групп мышц); 3) когнитивное переструктурирование (изменение интерпретации провоцирующих ситуаций); 4) технику «стоп-мысль» (прерывание негативных размышлений); 5) визуализацию позитивных сценариев поведения.

Отметим и *роль тренера*, являющегося ключевым звеном, определяющим психологический климат команды и поведенческие нормы спортсменов. Его влияние на профилактику агрессии очень велико. Эффективный тренер целенаправленно формирует в команде *культуру взаимоуважения*, честной игры и спортивного поведения. Он моделирует желаемые образцы поведения собственным примером, проявляя уважение к соперникам, судьям и правилам соревнований. Тренер может использовать командные встречи, индивидуальные беседы и групповые дискуссии для обсуждения этических аспектов спорта, развития эмпатии и солидарности среди спортсменов. Разумеется, что спортивные конфликты неизбежны, но тренер может обучать спортсменов *конструктивному разрешению* конфликтов, что включает: 1) обучение техникам аргументации без перехода на личности, 2) развитие навыков активного слушания, 3) тренировку способности признавать свою неправоту, 4) поиск компромиссных решений.

В целом необходим *системный подход* к профилактике агрессии, т.е. согласование усилий на всех уровнях спортивной системы. Среди них выделим следующие направления.

1. *Институциональные меры*. Спортивные федерации и организации могут разрабатывать и внедрять следующие превентивные меры: – кодексы поведения для спортсменов, тренеров, судей и зрителей; –

образовательные программы по спортивной этике; – систему санкций за агрессивное поведение: – механизмы поощрения проявлений спортивного духа.

2. *Образовательные программы* для спортсменов, тренеров и родителей должны включать: – информацию о негативных последствиях агрессии для индивидуальной карьеры и репутации спорта; – тренинги по развитию навыков саморегуляции; – обучение конструктивным способам выражения негативных эмоций; – формирование ценностей спортивного поведения; – развитие коммуникативных навыков.

3. *Воспитание юных спортсменов* в плане профилактики агрессивного поведения наиболее эффективно, если начинается с раннего возраста, когда формируются основные поведенческие модели юных атлетов.

4. *Приоритет воспитательных задач* над результативностью в детско-юношеском спорте. Тренеры и родители должны делать акцент на развитие характера, а не только спортивных умений и навыков, поощрять честную игру выше победы любой ценой.

5. Тренеры должны практиковать *индивидуальный подход*, учитывая индивидуальные особенности юных спортсменов при выборе методов профилактики агрессии. Дети с высоким уровнем возбудимости нуждаются в дополнительном внимании и специальных техниках саморегуляции.

В *заключение* отметим, что профилактика агрессивного поведения в спорте – процесс непрерывный, требующий комплексного подхода и участия всех заинтересованных сторон. Успешная профилактика помогает сохранять спорт как в узком понимании, так и в широком – использовать его в качестве мощного инструмента воспитания личностных качеств, социализации, нравственного развития личности и общества в целом.

Использованные источники:

1. Байкова Н.И. Преодоление агрессии в спорте.
<https://cyberleninka.ru/article/n/preodolenie-agressii-v-sporte/viewer>

2. Маркелов И.П. Проблема агрессивного поведения в спорте.
<https://cyberleninka.ru/article/n/problema-agressivnogo-povedeniya-v-sporte/viewer>