

Секция «Психология»

**Проблема агрессивного поведения в спорте и способы ее регуляции**

**Карпова Е.Е.<sup>1</sup>, Маринкина Н.А.<sup>2</sup>**

1 - ФГБОУ ВПО «Мордовский государственный педагогический институт им. М. Е. Евсевьева», физической культуры, 2 - ФГБОУ ВПО «Мордовский государственный педагогический институт им. М. Е. Евсевьева», физической культуры, Саранск, Россия

E-mail: [carpowa.katya@yandex.ru](mailto:carpowa.katya@yandex.ru)

*Работа проводится при финансовой поддержке Министерства образования и науки РФ за счет средств ФЦП «Научные и научно-педагогические кадры инновационной России» на 2009-2013 годы по теме: «Психолого-педагогическое сопровождение развития саморегуляции субъекта спортивной деятельности» (соглашение № 14.В37.21.0722).*

Психологическая подготовка играет значительную роль в регуляции собственного психического и физиологического состояния спортсмена. Спортсмен, неудовлетворенный своими достижениями, ситуацией соревнований и не освоивший методов саморегуляции часто проявляет агрессию, которая может нанести ущерб окружающим. На серьезных соревнованиях мы можем наблюдать проявление агрессивного поведения по отношению к сопернику, судье, за что спортсмен лишается возможности выступать в дальнейших соревнованиях.

По нашему мнению, агрессивное поведение в спорте – это комплекс физических и психических действий, носящих двоякий характер: с одной стороны агрессия способствует мобилизации функциональных возможностей спортсмена на достижение спортивного результата, с другой – агрессивные действия часто выходят за рамки спортивных норм и правил, приводят к деструкции психических процессов, состояний и свойств личности спортсмена, нарушают их психофизиологическое состояние, приводят к неадекватности спортивной деятельности и наносят физический и психический ущерб спортсмену.

В психологии агрессия рассматривается как мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам сосуществования людей, наносящее вред объектам нападения, приносящее физический ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт [3]. Однако агрессивность в спортивной деятельности способствует проявлению настойчивости, инициативы, упорства в достижении цели, преодоление препятствий.

Согласно Е.П. Ильину [2, С. 189], по своей сущностной сути спорт уже агрессивен, так как спортсмены на соревнованиях стремятся ущемить стремление других к победе. Соревнование – это отрегулированное правилами агрессивное поведение, это агрессивность, выражаемая в социально-неопасной форме. Часто понятие «агрессивность» заменяют понятием «спортивная злость». Например, многочисленные перебранки, драки на футбольных и хоккейных матчах.

При этом необходимо отметить, что агрессия в спорте является рациональной формой противостояния сопернику, мобилизации функциональных возможностей спортсмена на достижение конкретного результата. Спорт позволяет выражать агрессивные чувства, не причиняя большого вреда другим людям, формируя конструктивные формы агрессивного поведения спортсменов. По данным С.В. Афиногеновой [1], конфликт-

ность и агрессивность несколько выше у спортсменов и спортсменок, чем у лиц, не занимающихся спортом.

С целью изучения уровня агрессивности субъекта спортивной деятельности нами проведено исследование, в котором приняло участие 30 спортсменов различных видов спорта. Уровень агрессивности изучался с помощью опросника Басса-Дарки.

Согласно полученным данным у большинства спортсменов выявлен средний уровень агрессивности – 63%, высокий уровень агрессивности выявлен у 27% , 10% имеют низкий уровень агрессивности. Данные исследования сопоставлялись с видами спорта. Так было выявлено, что высокие показатели уровня агрессивности обнаружены у студентов, занимающихся единоборствами. Низкие показатели выявлены у студентов, занимающихся спортивной гимнастикой, легкой атлетикой. Средние показатели агрессивности обнаружены у студентов, занимающихся футболом, тяжелой атлетикой.

Таким образом, разным видам спорта присущи разные возможности проявления агрессивного поведения. В одних – фигурное катание, шахматы и др. агрессия спортсмена может быть ярко не выражена, в других агрессия – естественный способ победить (борьба, бокс и др.). Но в рамках каждого вида спорта главная задача спортсмена уметь контролировать и регулировать собственные агрессивные реакции.

К сожалению, многие считают вполне допустимым проявлять агрессивные действия в спорте. Это создает определенную проблему. Во-первых, агрессивность сопровождается риском нанесения травмы. Кроме того, спорт может и должен учить детей, как подобает себя вести в спорте и вне его. Поощрение агрессивного поведения в спорте несет в себе отрицательную информацию.

Спортсмен не всегда может контролировать ситуации агрессивных действий. Поэтому важной задачей в подготовке спортсмена является обучение навыкам саморегуляции агрессивного поведения.

В качестве приемов саморегуляции агрессивного поведения можно предложить следующее:

- применение самоприказов о смене неблагоприятного эмоционального состояния,
- формирование установки на положительное восприятие сложившейся спортивной ситуации,
- переключение внимания на положительные и эмоционально окрашенные ощущения и другие психологические переживания,
- отвлечение внимания от очага возбуждения или угнетающих раздражителей,
- целенаправленное формирование образов и представлений, связанных с положительными эмоциональными переживаниями.

Указанные приемы саморегуляции агрессивного поведения следует целенаправленно формировать у спортсмена в учебно-тренировочном процессе. Недооценка этой работы может привести к физическому и психическому ущербу спортсмена и отразиться на спортивной карьере личности.

## **Литература**

1. Афиногеновой С.В. Биологический и психологический пол в связи с профессиональными и спортивными интересами в подростковом и юношеском возрасте : автореф. дис. . . . канд. пед. наук. СПб, 2007.

2. Ильин Е.П. Психология спорта. СПб., 2011.
3. Современный психологический словарь / под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. СПб., 2008.

**Слова благодарности**

Благодарю за внимание!