

## Деятельность тренера по конструктивному воспитанию спортсменов, занимающихся единоборствами

*Ильин Аркадий Юрьевич,  
заместитель директора по научной работе  
ТОГАУ «Спортивная школа олимпийского резерва №2  
«Центр единоборств имени Е.Т.Артюхина»*

С агрессивным поведением, полагаю, сталкивались все в той или иной степени. Вряд ли меня могут прочесть люди, обитающие на необитаемом острове. Более, чем уверен, что все хотя бы раз и сами выступали в роли агрессора. Но сейчас я бы хотел поговорить об агрессии в спорте, разумеется, только о той, которая остаётся в юридических рамках.

1. Агрессия-это любая форма поведения, нацеленная на оскорбление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения<sup>1</sup>. Под агрессивностью рассматривается сложное свойство личности, проявляющееся в готовности человека решать конфликтные ситуации с помощью агрессивных действий.

Разным видам спорта присущи разные возможности проявления агрессии. В одних спортсмены разве что могут попытаться надавить на оппонента через выступления в СМИ (шахматы, фигурное катание), в других агрессия - естественный способ победить (множества единоборств). Но в рамках каждого вида спорта, даже в условиях наиболее жёстко ограниченной возможности проявления спортивной агрессии, к ней можно прибегать в большей и в меньшей степени.

Соревнование - это отрегулированное правилами агрессивное поведение, это агрессивность, выражаемая в социально-неопасной форме. Часто понятие «агрессивность» заменяют понятием «спортивная злость»<sup>2</sup>. Занятия спортом оказывают формирующее влияние на личность спортсмена, особенно важно значение такого влияния в подростковом возрасте. При этом необходимо отметить, что агрессия в спорте является рациональной формой противостояния сопернику, мобилизации функциональных возможностей спортсмена на достижение конкретного результата. Тем самым мы можем прийти к выводу, что агрессия положительно влияет на результативность спортсменов. Спорт позволяет выражать агрессивные чувства, не причиняя большого вреда другим людям, формируя конструктивные формы агрессивного поведения спортсменов.

2. По данным С.В.Афиногеновой, конфликтность и агрессивность несколько выше у спортсменов и спортсменок, чем у лиц, не занимающихся спортом. Особенно заметны различия по такому проявлению агрессивности, как напористость<sup>3</sup>. При этом агрессивность выражена по-разному у спортсменов, занимающихся разными видами спорта. Например, у тех, кто занимается единоборствами (самбо, дзюдо, бокс), агрессивность значительно выше, чем у легкоатлетов и лыжников. Если же говорить об агрессии и тревожности, то по мнению Лысенко Ю.Н., спортсмены с преобладанием агрессии над тревогой отличаются лучшей готовностью к соревнованиям<sup>2</sup>.

На тренера ложится ответственность за оказание помощи спортсмену в обучении контроля своей агрессии, но в соответствии с правилами соревнований и общепринятыми нормами поведения, особенно в поединках против более сильных соперников и при проигрыше. В некоторых видах спорта, требующих проявления агрессивности, отдельные спортсмены нуждаются в значительной помощи при овладении умением проявлять нужную агрессивность, контролировать ее и не испытывать угрызений совести после

<sup>1</sup> Агрессия/ Бэрон Р., Ричардсон Д. - СПб, Питер, 2000 - 352 с.

<sup>2</sup> Психология спорта/ Ильин Е.П. - СПб, Питер, 2008 - 352 с

<sup>3</sup> Агрессия в спорте/ Сафонов В.К - СПб, Изд-во СПб ГУ, 2003 - 157 с.

подобных действий. Научить спортсмена направлять агрессию в «нужное русло» это обязанность тренера посредством выполнения своей воспитательной функции.

Но эта функция осуществляется подчас стихийно, в силу подражания учеников своему учителю. Ученики, особенно в юношеском возрасте, стремятся идентифицироваться с тренером, легко и с готовностью воспринимают его установки, ценности, отношения и особенности поведения. В связи с этим очень важно, чтобы тренер обладал социально положительными чертами личности. Ведь, по словам К. Д. Ушинского, «главнейшее всегда будет зависеть от личности непосредственного воспитателя, стоящего лицом к лицу с воспитанником: влияние личности воспитателя на молодую душу составляет ту воспитательную силу, которую нельзя заменить ни учебниками, ни моральными сентенциями, ни системой наказаний и поощрений».

На основе имеющихся литературных данных тренеры могут сделать практические выводы о том, как понимать, направлять по нужному руслу и контролировать агрессивность спортсменов.

Развитие агрессивного поведения зависит от характера общения ребенка с родителями. Как правило, характер агрессивности связан с санкциями родителей - в зависимости от того, какой интенсивности и направленности агрессивное поведение поощряется или наказывается. Тренер может в этом разобраться при обсуждении со спортсменом его поведения, при наблюдении за общением своих воспитанников с родителями, когда те приходят на тренировки или соревнования, и при анализе автобиографических данных спортсмена.

Не все молодые спортсмены, являющиеся членами команд в видах спорта, где агрессивность поощряется, считают ее нормальным явлением. В силу особенностей воспитания для них может быть характерно выраженное чувство вины, которое будет мешать их выступлениям. В данном случае целесообразно обсудить с молодым спортсменом причины его неумения проявить агрессивность во время игры, а не направлять на него "агрессию тренера".

На тренера ложится моральная ответственность за оказание помощи спортсмену в конце его спортивной карьеры, чтобы тот мог направить в другое русло свою энергию и агрессивность, если ему приходилось проявлять чрезмерную и потенциально-опасную агрессивность, занимаясь спортом. Эту проблему достаточно подробно рассмотрел Байссер. В целом же подобная перестройка может потребовать профессиональной помощи со стороны психологов или психиатров.

Наблюдение агрессивности, в свою очередь, может вызвать агрессивность. Запасных игроков, подключающихся к игре после наблюдения за агрессивными действиями партнеров по команде, иногда нужно предупреждать против чрезмерного проявления своих эмоций. Наиболее критическим моментом в игре для всех участников является ситуация после проявления агрессивности, независимо от того, была она наказана судьями или нет. Тренер, сохраняющий при этом полное спокойствие и успокаивающий игроков, не только оказывает положительное влияние на нравственные и психологические потребности своих воспитанников, но и способствует улучшению их последующего выступления на соревнованиях.

Направленность агрессивности может быть самой различной. Нередко он меняет свой объект. Тренер не должен всякий раз проявлять ответную агрессивность, если спортсмен реагирует на него агрессивно. В этом случае тренер должен спросить себя: а не связано ли поведение спортсмена вообще с его отношением к авторитету и старшим? Не напоминает ли он спортсмену его отца? Не переносит ли спортсмен на тренера свою враждебность по отношению к товарищам по команде или соперникам? [17,30]

\* Разумеется, тренер не должен исключать возможность того, что спортсмен действительно зол именно на него.

Необходимо научить спортсменов проявлять агрессивность, но в соответствии с правилами соревнований и общепринятыми нормами поведения, особенно в играх против более сильных соперников и при проигрыше. В некоторых видах спорта, требующих проявления агрессивности, отдельные спортсмены нуждаются в значительной помощи при овладении умением проявлять нужную агрессивность, контролировать ее и не испытывать угрызений совести после подобных действий.

Агрессия может быть вызвана как внутренними, так и внешними стимулами. Поэтому тренер не должен удивляться, если спортсмен вдруг неожиданно проявит чрезмерную агрессивность, казалось бы, в безобидной ситуации. Прогнозирование подобного рода вспышек значительно облегчится, если тренер будет хорошо знать личностные особенности спортсмена, его прошлое, положение в настоящее время и те моменты, которые вызывает у него чрезмерную агрессивность в жизни и в спортивной деятельности.

Тренеры не должны поддаваться влиянию стереотипов агрессивности при оценке реального уровня агрессивности, которым обладает данный спортсмен.

Агрессивное и враждебное поведение животных и человека проявляется в различных формах. У животных агрессивность служит для установления иерархии отношений, добывания пищи, поиска пары. В человеческом обществе проявление физической агрессивности допустимо лишь на спортивном поле или в игровом зале. Первые агрессивные тенденции проявляются в детстве и формируются под влиянием соответствующих реакций родителей на агрессивное поведение ребенка в зависимости от того, наказывается оно или поощряется ими и в каком направлении проявление агрессивности допускается. По мере того как ребенок становится подростком, у него формируется потребность проявлять агрессивность и выражать свое отношение, когда агрессивность проявляют другие. Нередко при агрессивном поведении у него возникает чувство вины под воздействием имеющихся возможностей и общего психического и физического развития. Агрессивные тенденции в спортивных ситуациях, допускающих проявление контролируемой враждебности, в одних случаях могут усиливаться, в других снижаться. Если спортсмен имеет большую потребность в агрессивных действиях, а спортивная деятельность не вызывает у него физической усталости или его попытки проявлять агрессивность приводят к фрустрации (штраф за нарушение правил или проигрыш), то агрессивность у него скорее всего сохранится. С другой стороны, если у спортсмена невысокая потребность к агрессивности, игра (или другая деятельность) вызывает у него хотя бы среднюю усталость, или его поощряют за выигрыш или достигнутый успех, то его агрессивность снижается. Агрессивность можно измерить с помощью проективных методик, личностных тестов или с помощью специально организованных экспериментальных ситуаций, в которых агрессивность стимулируется по отношению к другому испытуемому. Эти методики помогают выявить глубокие агрессивные тенденции, которые трудно заметить при наблюдении за обычной деятельностью спортсмена. С помощью этих методик можно определить и тип направленности агрессивного поведения спортсмена - на себя или на других.

Управление агрессивностью представляется одной из важных задач во многих видах спорта, включая и те, где физический контакт поощряется и где агрессивность можно направить на мяч, копьё или другой объект. Тренер, который умеет прогнозировать проявление чрезмерной агрессивности у своих спортсменов, хорошо понимает их и природу самой агрессивности, имеет все возможности стать хорошим руководителем и наставником молодежи.