

## АГРЕССИВНОСТЬ И ТОЛЕРАНТНОСТЬ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*А.В. Василевич, Р.М. Роговик, Н.Н. Таргонский*

*Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина*

Агрессивность понимают как любой вид поведения или действия, направленный на нанесение оскорбления или повреждения другому живому существу, которое мотивировано на избежание подобного обращения, как стремление к доминированию, контроль над действиями и убеждениями других людей, а агрессивность возникает тогда, когда агрессивное поведение является либо способом достижения объекта-цели, либо способом отдаления от объекта, обладающего негативной эмоциональностью [1, 2, 4].

Агрессивность в спорте — это физические и психические действия, выходящие за рамки спортивных норм и правил и направленные на деструкцию психических процессов, состояний и свойств личности спортсмена (спортсменов), на нарушение его психофизиологического внутреннего гомеостаза, приводящие к неадекватности спортивной деятельности и наносящие физический и психический ущерб спортсмену (спортсменам).

Ключевой теорией, объясняющей причины проявления агрессивности, является теория фрустрации. Фрустрация означает расстройство планов, неудачу, что сопровождается изменениями в поведении и эмоциональной сфере человека, столкнувшегося с повышенными трудностями [3]. Фрустрация создает внутреннее побуждение или мотив к агрессии. Агрессивное поведение всегда предполагает фрустрацию, и, наоборот, фрустрация ведет к какой-либо агрессии.

Фрустрация в спортивной деятельности эмоционально связана с мотивацией, уровнем притязаний, чертами личности спортсмена и может как возникать, так и не проявляться. Это зависит от значимых сформированных черт личности и толерантности.

Реакция фрустрации принимает два основных направления: импульсивность или толерантность. Толерантность показывает возможность человека справляться с фрустрирующими ситуациями. Чтобы быть здоровым, от индивидуума требуется смотреть в лицо фактам и управлять фрустрациями путем построения оптимальных моделей поведения [5].

Толерантность – это, во-первых, сформированные, прежде всего активные, защитные механизмы на воздействия различных неблагоприятных факторов или препятствий в спорте; во-вторых, наличие у спортсменов адекватного уровня притязаний, совпадающего с уровнем ожидания; в-третьих, не подменяемая моралью и идеологией оптимальная внутренняя и внешняя мотивация.

С целью построения оптимальных моделей поведения и формирования сопротивляемости агрессии в спортивной деятельности необходимо психологическое воспитание спортсменов, которое начинается с отбора в группы начального спортивного совершенствования и заканчивается с прекращением спортсменом занятиями в «большом» спорте. В периоде спортивного совершенствования и повышения спортивного мастерства доминирует психологическая подготовка (формирование значимых качеств личности и оптимального эмоционального состояния). Уже на этапе начального спортивного совершенствования начинается процедура психологического мониторинга, который состоит из психодиагностики психических процессов, состояний и свойств личности спортсмена. В процессе мониторинга вносятся, если необходимо, коррективы в комплексную подготовку спортсменов.

В рамках психологической подготовки применяется социально-психологический тренинг спортсменов (СПТ), к которому относятся методы игрового моделирования. Первый и второй из них представлены в виде деловых и педагогических игр, цель которых состоит в усовершенствовании тех или иных профессиональных качеств в различных условиях принятия решения и адаптации к стрессовым условиям спортсменов и тренеров. Третий метод – групповая психотерапия, включающая в себя ауто- и гетеротренинг и элементы гипноза. Четвертый и пятый методы – спортивный игровой модельный метод и инсценировка, целью которых является адаптация участников игры к возможным неожиданностям и препятствиям в условиях соревнований.

В случае неудачи, в спортивной деятельности меняются форма и структура психологической подготовки, которая сочетается с методами психологической защиты и психологической поддержки (ликвидации последствий травмы, снятие эмоционально напряжения, нивелирование фрустрационных механизмов, мотивирование достижения успеха).

#### Литература

1. Берковиц, Л. Агрессия: причины, последствия и контроль / Л. Берковиц. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2001. – 330 с.
2. Большой психологический словарь / под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. – М.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. – 672 с.
3. Левитов, Н.Д. Фрустрация как один из видов психических состояний / Н.Д. Левитов // Вопросы психологии. – 1967. – № 6. – С. 118–129.
4. Мартенс, Р. Социальная психология и спорт / Р. Мартенс. – М.: ФиС, 1979. – 176 с.
5. Уэйнберг, Р. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. Уэйнберг, Д. Гоулд. – Киев: Олимпийская культура, 2001. – 335 с.