Содержание

Введение

1. Понятие агрессии

1.1 Обзор состояния вопроса о соотношении агрессии, агрессивности и спортивной деятельности

1.2 Истоки человеческой агрессивности

1.3 Направления, теории и причины агрессивности

1.4 Измерение агрессивности

1.5 Уровни агрессивности

1.6 Модель для изучения агрессивности в спорте

1.7 Агрессивность и распределение ролей

1.8 Как вести себя тренеру

1.9 Активация (Возбуждение)

1.10 Основные результаты исследований по проблеме активации человеческой деятельности

1.11 Активация в спорте. Данные экспериментальных исследований ученых

1.12 Методы регуляции уровня возбуждения у спортсменов

1.13 Тревожность и результативность деятельности

1.14 Страхи у спортсменов

1.15 Снятие тревожности

2. Отличия личности спортсмена от личности студента, большая склонность к агрессивности

2.1 Выраженность конфликтности и агрессивности у спортсменов и неспортсменов

2.2 Выраженность конфликтности и агрессивности у мальчиков и девочек

2.4 Фрустрация (преобладание агрессивных реакций у спортсменов), по уровню стремления к социальному одобрению, по показателям агрессии, чувства вины и обиды, по уровню психотизма

Заключение

Список использованной литературы

## Введение

Исследования агрессивного поведения во взаимосвязи со свойствами личности не являются новыми. Однако при большом количестве проводимых исследований и экспериментов, касающихся изучения агрессии и агрессивного поведения, количество вопросов не только не уменьшается, но и увеличивается. Даже передовые западные психологи неуверенны в том, что при всем огромном количестве теоретических и экспериментальных, оригинальных и проверочно-репродуктивных исследований, можно говорить о переходе на новый качественный этап понимания феномена агрессии. Приблизились ли они к более глубокому и непротиворечивому пониманию сущности агрессивного поведения человека (Берон Р., Ричардсон Д. 1997). Исследования в этой области имеют противоречивые результаты.

*Актуальность* исследования рассматривается проблема взаимовлияния занятий агрессивными видами спорта и личности человека. С одной стороны, спорт - рассматривается как социально желательный способ канализации агрессии. С другой стороны, существуют факты, говорящие о повышении уровня выплеска агрессии асоциальными способами поведения. Результаты исследований настолько разнообразны, что невозможно сделать определенные заключения. В данном исследовании предпринимается попытка изучения вопроса, о возможной взаимосвязи участия в спортивных состязаниях, в которых агрессивные действия являются составляющим элементом, без которых "победа" или успех недостижимы, с индивидуальными свойствами личности человека.

*Предметом исследования* является личность, проявляющаяся в таком типе межличностных отношений, как агрессия.

*Объект исследования*: в исследовании принимали участие спортсмены, люди не занимающиеся спортом, хоккеисты.

*Целью исследования* является выявление некоторых особенностей личности спортсменов, занимающихся агрессивными видами единоборств. Центральная проблема, поставленной в данном исследовании, заключается в том, чтобы выяснить, во-первых, отличаются ли поведение, личностные черты, предрасполагающие к агрессивному поведению, предпочитаемый тип межличностных отношений, самосознание и самоотношение у спортсменов, занимающихся агрессивными видами и людей, не занимающихся спортом. Во-вторых, оказывает ли фактор занятий агрессивными видами спорта эффекты на личность, самосознание, самоотношение.

*Задачи исследования* заключались в том, чтобы:

Определить различия в реакции на фрустрирующую ситуацию, в чертах личности, связанных с агрессией, преобладающих типах поведения, структурах полимодального Я и в структурах самоотношения у спортсменов и не спортсменов.

Выявить эффекты взаимовлияния занятий агрессивными видами спорта и выше перечисленных особенностей личности и поведения. Согласно теории фрустрации - агрессии, исследованиям о взаимосвязи чувств вины и стыда, обиды и закрытости с агрессией

Были выдвинуты следующие *исследовательские* *гипотезы*:

1) личность спортсмена будет отличаться от личности студента большей склонностью к агрессивности;

2) скорее всего, различия будут заметны в поведении при фрустрации (преобладание агрессивных реакций у спортсменов), по уровню стремления к социальному одобрению, по показателям агрессии, чувства вины и обиды, по уровню психотизма, структур самосознания и таким качествам личности как закрытость и самообвинение.

3) фактор занятий агрессивными видами спорта оказывает эффект на агрессивный тип поведения, закрытость и самообвинение, негативизм и социальную желательность поведения.

*Научная новизна исследования*. Проблема агрессивного поведения в последние годы привлекает многочисленных исследователей. На Западе, этим вопросом начали заниматься с начала 20-го века. В Казахстане этот вопрос, как и многие другие, связанные с проблемами личности, стал разрабатываться сравнительно недавно. Исследование агрессивного поведения привлекают специалистов из области психологии личности, психологии мотивации, психологии девиантного поведения, криминалистов и т.д. Проводились исследования о мотивации агрессивного поведения, разведение понятий косвенной физической агрессии и косвенной вербальной агрессии и исследования о связи черт личности с агрессивным поведением. Последние выявили то, что наибольший вклад в агрессивное поведение несут вспыльчивость, обидчивость, мстительность. Реан А.А. (1996) показал влияние демонстративности как черты характера на возникновение агрессивного поведения. Шляхтина О.И. (1997) показала зависимость уровня агрессивности от социального статуса. В данном исследовании предпринята попытка изучения нормальной личности, для которой вероятно более частое использование агрессивной модели поведения. Кроме того, изучались самоотношение, структура самосознания (полимодальное - Я в концепции Дорфмана).

*Практическая значимость.* Полученные данные данного исследования могут лишь косвенно послужить практической психологии. Они подтверждают взаимосвязь агрессивности и личности. А знание о взаимосвязи агрессивности со структурами самоотношения и самосознания помогают найти способ понимания того, почему другой человек, возможно, ведет себя по типу агрессии. Одним из следствий проведенного исследования могли бы быть проведение более подробных и уточняющих экспериментов. Поскольку, возможно то, что в агрессивные виды спорта идут заниматься личности, предрасположенные к агрессивным действиям. На спортивных секциях молодых людей учат тому, как правильно бороться и побеждать в рукопашном бою. Это поведение одобряется, научение агрессивным действиям идет как викарное, так и на собственном опыте. Важен вопрос о мотивации молодого человека, пришедшего заниматься в секцию каких-либо единоборств (карате, кикбоксинг, бокс, рукопашный бой и т.п.). Зачем он пришел в подобную секцию, ради чего, что хочет получить и чему научиться. Возможно, для того чтобы стать сильнее, или почувствовать свое превосходство в силе и умении. Возможно, для того чтобы "уметь постоять за себя", или чтобы умело побеждать противников в уличных драках. Эти предположения можно продолжать. Существуют некоторые факты, говорящие о том, что органы государственного управления оказывают материальную и финансовую поддержку развитию молодежного спорта, предполагая, что это может отвлечь подростков и молодежь от "пустого" времяпровождения. Есть и другие факты, правда, юридически не доказанные, в большинстве случаев, что через спорт идет так называемая "отмывка денег" и то, что во многих секциях боевых единоборств "куются" "кадры" для структур организованной преступности.

## 1. Понятие агрессии

Достижение спортивной цели связано с риском, дефицитом времени. Борьба за результат всегда эмоционально окрашена и является причиной таких эмоций как гнев. Гнев в комбинации с эмоциями отвращения и презрения составляют главный компонент враждебности, которая в свою очередь складывается из эмоций, чувств и аффективно-когнитивной направленности и мотивирует агрессию. Согласно теории дифференциальных эмоций, значимую роль в межличностной агрессии играют эмоциональная коммуникация и близкое нахождение противника, а также, визуальный контакт. Критерием агрессивности является "любой вид поведения или действия, направленный на нанесения оскорбления или повреждения другому живому существу, которое мотивировано на избежание подобного обращения" [1,67-89]*.*

Различают четыре вида агрессии: агрессия как поведение; агрессия, включающая оскорбление, телесные повреждения; агрессия, направленная на живое; намеренная агрессия. Агрессия это всегда действие. В спорте агрессия понимается как напористое поведение, без намерения и желания причинить повреждения противнику. В психологии различают враждебную агрессивность и инструментальную. Суть враждебной агрессивности в намеренном нанесении физической, или душевной травмы. Инструментальная агрессивность проявляется при осуществлении неагрессивных целей, но все же с намерением нанести ущерб. По этой причине, в спорте учитываются приемлемое и неприемлемое поведение спортсменов.

Теория социального научения рассматривает агрессивность как поведение, возникшее вследствие подражания другим, доказана А. Бандурой (1973). Комбинированная теория объясняет агрессивное поведение через фрустрацию, в результате которой повышаются уровни возбуждения и гнева, что приводит к агрессивным действиям. Все более популярной среди психологов становится оценка теории З. Фрейда, в которой агрессия и агрессивность рассматриваются как следствие противоречия между саморазрушением и самосохранением. Агрессивность, согласно этой теории идет от рождения и содержится в инстинкте смерти ее носителя, а агрессия же является тем же самым инстинктом, но спроецированным и направленным вовне (З. Фрейд, 1923). С позиций разрушающих бессознательных установок агрессивность рассматривалась кроме З. Фрейда, А. Адлером, Г. Юнгом и др. Современный отечественный психоаналитик В.В. Подвойская относит к одной из существенных причин агрессии конфликты в семье между старшими и младшими детьми. Она отмечает, что дети ведут ожесточенную борьбу между собой за пространство, внимание родителей, игрушки. Неприятие друг друга ведет к озлоблению и ненависти. Родители не всегда могут обеспечить условия примирения детей или их дружного сосуществования [1,95]*.* В тех случаях, когда они довольны, что ребенок растет послушным, спокойным, психоаналитики находят, что ему не хватает, соответствующих возрастным особенностям жадности, упрямства и даже агрессии.

Нормальным является присутствие в характере детей зависти и ревности. Их отсутствие - свидетельство вытеснения таких качеств чем-либо другим, способным трансформироваться в жестокость. Она приводит пример из Библии: Каин убивает своего брата Авеля из-за соперничества. В.В. Подвойская убеждена, что соперничество - это альтернатива родительской любви. В детской конкуренции родительская любовь является предметом раздоров. Далее она убеждает в том, что ощущения победы или поражения в семейном соперничестве между детьми повлияют в перспективе на их успех с социализации и самоактуализации [1,36]*.* Агрессивность изучается по содержанию снов, фантазиям; в процессе игр, забав. В случае необходимости, психоанализ оказывает помощь в формировании и поддержании Эго и Супер-Эго, в овладении умением подчинения их сознательному регулированию. Было ошибочным представление об агрессии как составляющей влечение к самосохранению, как способ поддержки равновесия между внутренним и внешним. Ее рассматривают также как обеспечивающую разрядку скопившегося напряжения.

Интересно мнение и современных специалистов, утверждающих, что феномен действия агрессии в последствии. Нет однозначного ответа у специалистов на вопросы, связанные с агрессивными тенденциями в спорте. Вопрос стоит таким образом: Уменьшаются или увеличиваются агрессивные наклонности у спортсменов в результате соревновательных процессов? В спорте существуют ситуации, когда высока вероятность проявления агрессии. Они обусловлены состоянием фрустрации у спортсменов. Такие состояния бывают в результате проигрыша, несправедливого судейства, от травм и других причин. К другим причинам относится чрезмерный акцент на достижении победы. Недопустимо настраиваться только на победу. В таком случае, при неудачном исходе соревнования, высока вероятность агрессивных реакций [2,218]*.*

Поведение спортсмена формируется посредством обратной связи, подкрепления и внутренней мотивации. Подкрепление способствует повышению эффективности обучения и воспитания, формирует поведение в нужном направлении. В основе подкрепления - использование методов поощрения и наказания. Если результаты спортивной деятельности положительные, спортсмены стараются повторить то же поведение, чтобы получить такой же результат и наоборот, если выступление неудачное, то поведение, при котором был проигрыш - не повторяется. Однако сложность подкрепления заключается в том, что не все спортсмены могут повторить подкрепленное поведение по причине собственных индивидуальных особенностей. Кроме того, особое значение имеют подходы к воздействию на поведение.

Положительный подход основан на поощрении спортсмена за успешное поведение, отрицательный - направлен на устранение агрессивных тенденций посредством критики и наказаний. Систематическое использование методов подкрепления снижает вероятность агрессивного поведения. Для обеспечения обратной связи, способствующей закреплению устойчивого поведения, необходима регистрация поведения. Графики, отражающие спортивный прогресс, усиливают мотивацию на самосовершенствование. Психологи, исследуя социальное поведение, пришли к выводу о том, что необходимо популяризировать спорт, но, при этом, спортсменам необходимо самим соблюдать спортивное поведение, в котором отсутствовали бы агрессивные импульсы. Кроме того, необходимо учитывать наличие социальной фасилитации. Наблюдая за эмоциональной игрой спортсменов, которая включает сцены грубого поведения, зрители "заражаются" негативными эмоциями, что в последствии проявляется в их агрессивном поведении. В целом, специфика спорта обусловливает выполнение, спортсменами норм спортивного поведения, контролируя свои действия и эмоции [2,305-312]*.*

Спорт создает условия сохранения душевного равновесия через управляемое эмоциональное реагирование. Спорт может служить и способом эмоциональной разрядки как форма катарсиса (дословно - "очищение"), но это не является главной целью спорта. Ведущая цель спорта в контроле и сдерживании агрессивных тенденций. Таким образом, необходимо: контролировать эмоции и реакции на фрустрацию, упреждать стрессы, различать напористость и агрессивность, модифицировать агрессивные действия. Понять и решить проблему агрессии в спорте можно через обращение к осознанной организации действий и волевыми усилиями.

## 1.1 Обзор состояния вопроса о соотношении агрессии, агрессивности и спортивной деятельности

Во многих видах спорта от участника требуется проявление агрессивности в рамках существующих правил и условий деятельности. В некоторых видах спорта проявление агрессивности чередуется с полным отсутствием подобных действий. Таким образом, в спорте, как и в жизни, решение одних проблем требует оптимальной степени агрессивности, решение других возможно без ее проявления.

Некоторые спортсмены не могут сдерживать свою агрессивность в рамках спортивных правил и приемлемых границах, которые диктуются здравым смыслом. В период моей работы над книгой многие спортивные обозреватели в США высказывали свое беспокойство по поводу все увеличивающегося количества драк, возникающих на соревнованиях по баскетболу в ряде студенческих команд. Более того, ухудшение спортивной деятельности наступает при проецировании агрессивности спортсмена на самого себя. В этих случаях спортсмен чрезмерно винит себя, когда у него не все получается так, как хотелось бы.

С агрессивным поведением, полагаю, сталкивались все в той или иной степени. Более, чем уверен, что все хотя бы раз и сами выступали в роли агрессора. Но сейчас хотелось бы поговорить об агрессии в спорте, разумеется, только о той, которая остаётся в юридических рамках [*3,62-66].*

Интерпретируя одну из трактовок термина, получаем следующее. Спортивная агрессия - мотивированное деструктивное поведение, противоречащее спортивным правилам, способное причинить вред противнику через физический ущерб или психологический дискомфорт. 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.

Для спортивных мероприятий короткого цикла, когда от старта до вручения наград проходит совсем небольшое время, выражение спортивной агрессии - вопрос конкурентных преимуществ, тактики, формы и физической формы конкретного спортсмена [*3,78].* Так, Виталий Кличко раз за разом предпочитает выжидательную позицию в поединках, атакуя и защищаясь преимущественно левым джебом: ему это позволяет и рост, и длина рук (будет интересно посмотреть на него в бою с Валуевым, ведь в этом случае он вынужден быть более агрессивным). Но сейчас больше интересуют спортивные мероприятия длительного цикла: чемпионаты по футболу и хоккею и различные стратегии "управления агрессией" спортсменов. Более 40 лет в США проводятся исследования результатов с 50-х и по наш день.

Недавние подтверждение этой мысли получили специалисты Европейского научно-исследовательского института физической культуры и спорта, изучающие генетические основы агрессивного поведения. У спортсменов и контрольной группы добровольцев брали венозную кровь с последующим выделением ДНК. Применяя специальные генетические маркеры, ученые исследовали вариации нескольких генов, имеющих отношение к агрессивному поведению человека. Первый интересовавший ученых ген - ген переносчика серотонина (5НТТ).

Роль серотонинового транспортера состоит в удалении этого нейромедиатора из синаптической щели после передачи нервного импульса с одной нервной клетки на другую. Ключевой участок гена 5НТТ бывает "коротким" и "длинным", в зависимости от чего меняется активность данного белка. Исследования показали, что носители двух "длинных" вариантов гена более агрессивны, чем носители двух "коротких", причем последние - более тревожны. В исследуемой выборке спортсменов носителей двух "длинных" генов оказалось больше, чем в контрольной группе. Ученые сделали вывод, что носители "длинных" вариантов гена 5НТТ, по-видимому, более успешны в занятиях спортом, чем носители "коротких". Более того, первые более психо-эмоционально устойчивы, что немаловажно для спортсменов. При этом зоны мозга, связанные с эмоциональностью, у носителей "длинных" и "коротких" генов работают по-разному. Второй интересовавший ученых ген - ген фермента деградации другого нейромедиатора - дофамина. Точечная мутация в этом гене снижает проявления агрессивности. Так что носители двух таких мутантных генов менее агрессивны, чем носители двух нормальных. Они же более тревожны, застенчивы и чувствительны к боли. Исследователи обнаружили, что агрессивность женщин-спортсменов связана с вариациями этого гена [*4,215].*

Исследователи полагают, что внутренняя агрессивность человека может быть стимулирующим фактором при принятии решения о занятии спортом. Именно в ходе спортивных соревнований происходит выход и компенсация имеющейся агрессивности, которая, в конце концов, приводит к рекордам и победам.

## 1.2 Истоки человеческой агрессивности

Агрессивность, проявляемая при непосредственном физическом контакте с другим, присуща не только людям. Многочисленные исследования животных, стоящих на различной ступени эволюционного развития как в естественных, так и в лабораторных условиях были посвящены изучению агрессии. Результаты этих исследований имеют важное значение и для изучения агрессивности в спорте. Новорожденные человека и некоторых высокоорганизованных животных в первое время после своего появления на свет не выказывают какой-либо враждебности по отношению к окружающей среде. Вначале дети хорошо относятся к своим родителям, другим членам семьи, а также к своим сверстникам [*4,5-18].*

К концу первого года жизни они, однако, начинают проявлять агрессивные тенденции, особенно когда возникают препятствия к удовлетворению их потребностей. По мере возмужания многие становятся открыто агрессивными по отношению к другим детям и даже взрослым. К этому времени у ребенка начинают формироваться агрессивные тенденции, которые наблюдаются на более поздних ступенях развития. Это формирование происходит несколькими путями: Родители поощряют агрессивность в своих детях непосредственно либо показывают пример (модель) соответствующим поведением по отношению к другим и к окружающей среде. В целом же дети, наблюдающие агрессивность у взрослых, особенно если это значимый и авторитетный для них человек, которому удается добиться успеха благодаря агрессивности, обычно воспринимают эту форму поведения.

1) Родители наказывают детей за проявление агрессивности. В ряде исследований было установлено, что:

родителям, разумно подавляющим агрессивность у своих детей, как правило, удается воспитать в детях умение владеть собой в ситуациях, провоцирующих агрессивное поведение;

родители, которые не наказывают своих детей за проявление агрессивности, вероятнее всего, воспитают в них чрезмерную агрес сивность;

родители, которые очень резко подавляют агрессивность у своих детей, воспитают в ребенке чрезмерную агрессивность, которая будет проявляться в более зрелые годы [*5,7].*

Потенциальный интерес для тренера представляет зависимость между реакцией родителей на раннее проявление агрессивности со стороны детей и агрессивностью, проявляемой ими в более зрелом возрасте. Родители часто по-разному реагируют на агрессивное поведение детей в зависимости от того, направлено ли оно на них или на сверстников. Как правило, строже наказывается ребенок за агрессивность по отношению к взрослому, чем по отношению к своему сверстнику или товарищу по игре, особенно если последний действительно заслужил это.

Если принять сформулированную выше гипотезу, то в более зрелом возрасте молодой человек будет чувствовать себя спокойнее, проявляя агрессивность лишь по отношению к сверстнику, или равному по положению человеку, или противнику, а не по отношению к какому-либо авторитетному лицу (руководителю или начальнику). Более того, в результате воспитания в семье юноша будет испытывать чувство вины, проявляя агрессивность против более старшего (тренера) либо против своих товарищей по команде и соперников его же возраста [6,294]*.*

|  |
| --- |
| CОПОСТАВЛЕНИЕ САНКЦИЙ РОДИТЕЛЕЙ И СУБЪЕКТИВНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ ДЕТЕЙ ПО ПОВОДУ АГРЕССИВНОСТИ В БОЛЕЕ ЗРЕЛОМ ВОЗРАСТЕ |
| Поведение родителей | Реакции ребенка в более зрелом возрасте |
| Агрессивность по отношению к родителям или другим взрослым разрешается | Не испытывает какой-либо вины (или испытывает в незначительной степени) за агрессивное поведение по отношению к старшим |
| Агрессивность по отношению к старшим не разрешается | Испытывает чувство вины при проявлении агрессивности по отношению к старшим |
| Агрессивность по отношению к "заслуживающим этого" сверстникам разрешается | Не испытывает чувства вины (или испытывает в незначительной степени) при проявлении агрессивности но отношению к сверстникам |
| Агрессивность по отношению к сверстникам не разрешается | Испытывает чувство вины при проявлении агрессивности по отношению к сверстникам, товарищам по команде, соперникам |

Таким образом, взрослеющий ребенок испытывает выраженное в различной степени чувство вины при проявлении агрессивности по отношению к окружающим людям, имеющим различный социальный статус. Чувство вины возникает независимо от того, поощряется или не поощряется агрессивность в спортивной ситуации. Сильно выраженное чувство вины может помешать молодому человеку в выборе вида спорта, где агрессивность необходима, или привести к самообвинению. С другой стороны, ребенок, который в результате соответствующего воспитания приобретает в более зрелом возрасте способность проявлять агрессивность в спорте без каких-либо угрызений совести, может столкнуться с серьезными проблемами адаптации после окончания своей спортивной карьеры. Эта проблема подробно рассматривается в книге Арнольда Байссера "Безумие в спорте". Рассматривая отдельные случаи, он отмечает, насколько трудным для многих спортсменов оказывается переход от агрессивного поведения в спорте к обычному течению жизни. Результаты этих исследований могут помочь тренеру понять, почему некоторые спортсмены, обладающие, казалось бы, достаточными или даже прекрасными физическими данными, не способны проявлять агрессивность, тогда как их партнеры по команде с довольно средними физическими данными успешно с этим справляются) [*6,301-309].*

*В большинстве видов спорта, требующих проявления непосредственной агрессивности, занимаются юноши и мужчины, хотя в отдельных случаях такими видами спорта, как борьба, футбол и др., занимаются также и женщины. В большинстве стран отрицательно относятся к участию женщин в агрессивных видах спорта. Исключение составляет женский хоккей с шайбой в Канаде.*

Если юноша после агрессивной игры сильно переживает или проявляет другие признаки компенсаторного поведения (сомнения в правильности своего поведения, самообвинение, неуверенность в себе, враждебность по отношению к тренеру), то это можно объяснить условиями его воспитания, реакцией родителей, поощрениями и наказаниями, которым он подвергался. Как и в случае с мотивацией к достижению, склонности юноши к агрессивности и связанные с ней переживания формируются задолго до его первой встречи с тренером. Поэтому яростные выкрики тренеров: "Бей их!", "Задави их!", которые нередко можно услышать на соревнованиях, не окажут на неагрессивного спортсмена никакого действия в ситуациях, требующих агрессивности. В данной ситуации тренеру, может быть, целесообразнее попытаться понять индивидуальные особенности спортсменов. Более конкретные рекомендации будут предложены в заключительной части настоящей главы [7,90-100].

## 1.3 Направления, теории и причины агрессивности

Проявление агрессивности у подростков и взрослых может вызываться и другими причинами, а не только влиянием воспитания. Люди и ситуации, в которых оказывается подросток, могут также формировать его склонности к агрессивному поведению, если оно способствует достижению успеха. Те поощрения, которые он получает за успешное выступление в агрессивном виде спорта, могут иметь более выраженный эффект, чем влияние родителей в раннем детстве. В литературе по психологии известно несколько теорий агрессивности [8,94-102]*.*

Некоторые ученые полагают, что агрессивные тенденции у человека являются инстинктивными, так как у его предков - животных агрессивное поведение является преобладающим. В этой связи некоторые авторы считают, что человек никогда не сможет справиться со своей агрессивностью. В работах других исследователей агрессивное поведение рассматривается как ситуативный, а не эволюционный процесс. При этом агрессивность они оценивают как реакцию на фрустрацию и как попытку преодолеть препятствия на пути к достижению удовольствия и удовлетворения. Данную позицию они аргументируют тем, что агрессивное поведение часто возникает в ситуациях фрустрации, а затем постепенно снижается [8,97]*.*

Сторонники последней теоретической концепции склонны принимать "теорию катарсиса" для объяснения физического проявления агрессивности. Эта теория сводится к тому, что физическое выражение враждебных тенденций приводит к катарсису или временному облегчению состояния агрессивности, в результате чего будет достигнуто психологическое равновесие. Эту взаимосвязь можно представить следующей схемой.

"*Катарсис" - древнегреческий термин, применявшийся в свое время Аристотелем для обозначения "очищения души" от страстей. В подтверждение этой мысли Хокансон обнаружил, что если человек является объектом агрессии и не может ответить тем же, то у него поднимается кровяное давление, тогда как при непосредственной реакции оно значительно снижается [9,83].*

Другие авторы не принимают теорию катарсиса и отмечают, что существует значительное количество экспериментальных данных, позволяющих предположить, что наблюдение за агрессивным поведением в детстве и разрешение агрессивного поведения скорее будет способствовать еще большей агрессивности, нежели создаст условия для ее уменьшения. Поэтому авторы предложили следующую модель, объясняющую причины и результаты агрессивного поведения. Эта вторая модель подтверждается и результатами исследований, в которых выборочно измерялся уровень агрессивности зрителей до и после наблюдения за спортивным соревнованием. Измерение уровней агрессивности у спортсменов до и после соревнований (наибольшей популярностью среди исследователей пользуется борьба) свидетельствует об отсутствии достоверных изменений в основных агрессивных тенденциях или состоянии агрессивности сразу же после состязания [9, 190].

## 1.4 Измерение агрессивности

Для оценки степени агрессивности, которую может проявить человек, социологи избрали несколько путей. С одной стороны, были использованы результаты систематических наблюдений за проявлением агрессивности в хронологической последовательности у юношей и взрослых в различных жизненных ситуациях, а также в ситуациях, специально созданных экспериментатором. Некоторые шкалы оценки личностных черт, рассмотренные в главе 5, содержат подшкалы, предназначенные для оценки агрессивности. Различные ученые для оценки агрессивности у субъекта, которую он может направить на других или на себя, применяли проективные тесты, включая такие, как тест неоконченных предложений, фрустрационный тест Розенцвейга и ТАТ. Шкала агрессивности Дюрки представляет собой самооценочный опросник, состоящий из 75 вопросов, назначение которых заключается в оценке степени агрессивности, которая проявляется во внешних реакциях опрашиваемого. В этой шкале имеется подшкала так называемого "нападения", представляющая собой один из лучших способов измерения физической агрессивности. Сюда входят такие фразы, как: "если кто-нибудь ударит меня первым, то я ему отвечу тем же" и "когда я теряю самообладание, я могу дать пощечину". В экспериментальных ситуациях нередко применяются различного рода остроумные задачи на определение враждебности и агрессивности. Испытуемых убеждают в том, что если они нажмут на кнопку или повернут рычаг, то их "соперник" получит легкий, но несколько болезненный удар электрическим током. Иногда испытуемым говорят, что они могут вызвать у противника различную степень дискомфорта нажатием кнопки или поворотом рычага [10,415-420]*.* С помощью такого приема можно исследовать влияние различных факторов, связанных с агрессивностью. Например, изучалась степень фрустрации, которую субъект может вынести до физического проявления агрессивности. Исследовали также и терапевтический эффект проявления агрессивности по отношению к тому, кто сам недавно подвергался действию фрустрации или наказывал субъекта, у которого в данный момент рука находилась на рычаге. Для лучшего измерения агрессивности или враждебности используется комплекс проективных и объективных тестов, а также методов наблюдения, рассмотренных выше. Однако, по-видимому, самыми достоверными индексами агрессивности являются наблюдения тренера за потребностью и желанием спортсмена проявлять агрессивность непосредственно в деятельности. Некоторые из рассмотренных методов могут быть эффективными только в руках опытных специалистов. В некоторых видах спорта непосредственное проявление агрессивности может быть продуктивным, тогда как в других спортивных ситуациях или видах деятельности несвоевременная или не туда направленная агрессивность не только непродуктивна, но может быть и нежелательной (разрушительной).

На приведенной схеме показана возможная направленность агрессивных действий. Хотя агрессивное поведение можно рассматривать как катарсис, однако результаты исследования, проведенного Райаном, показывают, что снижение напряжения достигается только тогда, когда агрессивность направлена на человека, который первым ее проявил. Удар по мячу, к сожалению, не приносит такого удовлетворения, как удар по сопернику! [11,68-80]

## 1.5 Уровни агрессивности

Существуют различные уровни агрессивного поведения. Одни из них продуктивны и желательны, другие чрезвычайно вредны. Как уже указывалось, у человека в результате соответствующего воспитания в раннем детстве могут формироваться агрессивные чувства и установки по отношению к жизни, людям и ситуациям в спорте. По мере того как такой субъект достигает высокого уровня активации (а может быть, и фрустрации), в определенных ситуациях спортивной деятельности агрессивность может концентрироваться на сопернике, команде или тренере, что в свою очередь, может привести к непосредственной агрессивности в рамках правил соревнований.

Спортсмен может толкнуть соперника сильнее при единоборстве, но сам прием при этом будет выполнен с запозданием или технически неправильно.

И, наконец, концентрация агрессивных тенденций и характер спортивной ситуации могут привести к такому физическому проявлению агрессивности, которое запрещается правилами соревнований. Допустимы или недопустимы подобные проявления, зависит от особенностей конкретного вида спорта, принципов судейства и терпимости товарищей по команде, тренера соперников к крайним формам агрессивного поведения ("в рамках правил").

Приводим схематическое изображение уровней агрессивности и агрессивного поведения, наблюдаемых и проявляемых в спорте [11,114]*.*

*Снижает или повышает спорт агрессивные тенденции и непосредственные агрессивные действия* Многочисленные философы, натуралисты, психологи и психиатры пытались определить, каким образом спортивная деятельность влияет на уровень агрессивности зрителей и участников. В целом они пришли к выводу, что не во всех случаях спорт может быть эффективным средством снижения агрессивности и напряженности в группах и у отдельных индивидов. Другая точка зрения на то, каким образом агрессивность в спорте может повлиять на агрессивные тенденции у человека, основана на наблюдении изменчивости агрессивности в зависимости от физических усилий индивида, который ее проявляет, и, что особенно важно, от результатов, к которым приводят агрессивные действия. Агрессивное поведение может снизить фрустрацию или способствовать проигрышу соперника. С другой стороны, оно может усилить фрустрацию (за нарушение правил соперник получает право на штрафной бросок или свободный удар и побеждает). На основании этих положений была построена модель, в соответствии с которой снижение агрессивности зависит от агрессивных потребностей субъекта, от величины физического напряжения, а также от результатов агрессивных действий [12,1-3]*.*


## 1.6 Модель для изучения агрессивности в спорте

На основе этой модели можно предположить, что агрессивные тенденции снижаются, если проявление агрессивности связано с физическим утомлением и если агрессивные действия в определенной спортивной ситуации поощряются. Более того, у субъектов с выраженным стремлением к агрессивности вероятность снижения этих тенденций благодаря занятиям спортом не снижается, в отличие от людей с незначительно выраженными или средними агрессивными установками и потребностями [13,5-8]*.*

*Агрессивность в спорте (специальные исследования).*

Недавно проведенное исследование агрессивности в спорте определило ситуации и условия, которые обычно вызывают агрессивное поведение спортсменов. И хотя в исследовании принимали участие только немецкие футбольные команды (наблюдение проводилось в течение 1800 матчей), полученные результаты позволяют раскрыть причины и условия проявления агрессивности спортсменами в различных ситуациях. Фолькамер, проводивший исследования, рассматривает спортивную команду как своеобразное общество в миниатюре, содержащее в себе фрустрации, поощрения и взаимодействия, которые наблюдаются и в социальных группах. Он предсказал (и в большинстве случаев правильно), в каких именно спортивных ситуациях можно ожидать агрессивного поведения спортсменов. К агрессивным действиям он отнес персональные (неэтические) нарушения правил (фолы), вербальную (словесную) и физическую агрессию [14,2]*.* Он получил следующие данные:

Проигрывающие команды совершают больше нарушений, чем те, которые выигрывают. Очевидно, фрустрация, вызванная возможностью поражения, вызывает агрессивное поведение\*.

*\* Профессор Фолькамер указывает, что нарушение правил могут возникать также из-за проблем координации и не всегда являются результатом чрезмерно агрессивного поведения.*

Команды, играющие на своем поле, допускают меньше нарушений, чем те, которые играют на чужом. Фолькамер объясняет это незнакомой средой, а также тенденцией приезжих команд воспринимать себя во враждебной среде. Поэтому нарушения совершаются ими не только против их соперников, но и косвенным образом против болельщиков, поддерживающих их соперников. Следовательно, делает предположение автор, многие нарушения представляют собой утонченную форму агрессивности, направленной спортсменами как против зрителей, так и против соперников.

Нарушений обычно бывает меньше, когда команда имеет большое число очков или забитых голов, по сравнению с менее результативными матчами. Фолькамер считает, что при каждом забитом голе происходят снижение психического напряжения и перестройка отношений в команде, тогда как при небольшом количестве забитых голов напряжение сохраняется на довольно высоком уровне, что приводит к агрессивности и большему числу нарушений.

Команды, занимающие более низкое место в турнирной таблице, обычно допускают больше нарушений, чем команды, занимающие более высокие места. Это обстоятельство автор объясняет более высоким уровнем фрустрации у проигрывающих команд, а также возможным отсутствием у них умения играть агрессивно, не нарушая правил. Оказалось также, что команды, занимающие более низкие места в турнирной таблице, действуют более агрессивно, даже когда они выигрывают.

При встречах команд, занимающих различные места в турнирной таблице, команда, которая находится выше, допускает большее число нарушений. Это является подтверждением так называемого "закона кто кого клюнет", наблюдаемого у животных. Там агрессивность особи более высокого статуса допускается, особенно если она направлена на других членов группы с более низким статусом [15, 201-217]*.*

*\* Пятый пункт не противоречит четвертому. Когда играют команды, занимающие 8-е и 9-е места, то первая команда допускает нарушений больше, чем вторая. Аналогичная картина наблюдается при встречах команд, занимающих 12-е и 13-е места. Однако сумма нарушений, допущенных командами, занимающими 12-е и 13-е места, больше, чем сумма нарушений у команд, занимающих 8-е и 9-е места.*

В этом обстоятельном исследовании были выявлены и другие, косвенные, факторы, влияющие на число нарушений, совершаемых спортсменами. Например, когда встречались команды, занимающие верхние и нижние места в турнирной таблице, то наблюдалось больше нарушений, чем в случае, когда играли команды, занимающие места в середине таблицы. Автор выдвигает предположение, что игроки лучших команд обычно напряжены и более агрессивны, поскольку они боятся потерять возможность выиграть чемпионат или потерять призовое место, тогда как более слабые команды боятся лишь одного - оказаться последним в турнирной таблице и покинуть данную лигу. С другой стороны, команды, находящиеся в середине турнирной таблицы, свободны от этих переживаний и поэтому допускают меньше нарушений. Кроме того, соотношение в счете в каждой конкретной игре, по-видимому, также влияет на число допущенных нарушений. В играх с примерно равным счетом, как и в тех, где практически нет борьбы, обычно наблюдается меньше нарушений и грубости, чем тогда, когда разница в счете больше выражена [*15,69].* В первом случае спортсмены стремятся выиграть и поэтому следят за тем, чтобы не допускать излишней агрессивности (грубости). И, наоборот, когда разница в счете настолько велика, что ни одна из команд не сомневается в окончательном исходе игры, то потребность в проявлении агрессии минимальна. Фолькамер также указывает на несколько проблем, связанных с уровнем агрессивности в спорте, выявленным в ходе анализа количества нарушений. Например, он отмечает "цепную реакцию" в нарушениях правил - если игра началась с серьезного нарушения, то затем следует целая серия нарушения правил из-за ухудшения морального духа команды. Обобщая полученные результаты, Фолькамер делает вывод, что агрессивность (нарушение правил) в спортивных командах с социологической и психологической точек зрения представляет собой "нормальное" явление. На нарушения правил игры влияют по крайней мере четыре фактора:

1) выигрывает или проигрывает команда;

2) играет ли команда на своем или чужом поле;

3) велика ли разница в счете;

4) какое место в турнирной таблице занимает команда соперников.

## 1.7 Агрессивность и распределение ролей

Трудно определить, выбирает ли индивид с агрессивными наклонностями сам вид спорта и игровое амплуа в команде, требующее проявления агрессивности, или занятия определенным видом спорта каким-то образом способствуют формированию должной агрессивности у человека. Как тренеры, так и зрители и спортсмены ожидают от участников, выполняющих в команде определенное амплуа, проявления агрессивности, если последние добиваются признания и успеха. По крайней мере, в одном из исследований, проведенном Уильямсом и Иозефом, была предпринята попытка выяснить, придерживаются ли тренеры определенных стереотипов относительно личностных характеристик, имея в виду агрессивность у игроков, выполняющих различные амплуа. Результаты психологического тестирования, хотя и не имели решающего значения, но все же в известной мере подтвердили зависимость стереотипного ранжирования игроков от выполняемой ими роли в команде. Авторы высказывают предположение, что на результаты исследования мог повлиять один из двух факторов: а) тренеры могли считать спортсмена агрессивным только потому, что он выполнял определенное амплуа в команде; б) сами игроки могли выполнять соответствующие роли, зная, каких действий ждут от них. Далее было высказано предположение, что ожидания тренера и его восприятие поведения, которое должен демонстрировать игрок определенного амплуа, может не соответствовать тому, что представляет собой спортсмен на самом деле или, по крайней мере, каким он сам себя воспринимает. Это последнее обстоятельство может разочаровать тренера [*16,230].*

## 1.8 Как вести себя тренеру

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 но 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 позволяется [18,3].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. При исследовании нарушений, совершаемых западногерманскими футболистами в различных условиях игровой деятельности, было установлено, что большей агрессивности игроков способствуют такие факторы, как проигрыш, небольшая разница в счете, игра на чужом поле и низкое место в турнирной таблице. С другой стороны, команды высокого класса, играющие на своем поле при почти равном счете или при большой разнице в счете, проявляют меньшую агрессивность. 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, копье 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. Существуют многочисленные характеристики страха и тревожности у спортсменов и не спортсменов. Некоторые авторы рассматривают тревожность как личностную черту, связанную с толерантностью к стрессу вообще, тогда как других интересует "ситуативная тревожность" или страхи, специфические для данной ситуации или класса ситуаций. Для снижения уровня тревожности спортсменов могут быть предприняты различные меры в зависимости от результатов предварительной оценки причин страха у конкретного участника. В тренировку спортсмена следует включать ситуации и события, которые по крайней мере частично моделируют социальный и психологический стресс предстоящих соревнований. Кроме того, тренер может помочь спортсмену снизить значимость предстоящего соревнования или отвлечься, переключившись на другой вид деятельности, или рекомендовать ему очень интенсивную разминку перед самым соревнованием. Уровень тревожности в более продуктивные годы спортивной карьеры (примерно от 20 до 30 лет) выше, чем в другие периоды жизни спортсмена. Важную роль играют также возможные экономические, статусные и социальные последствия неудачного выступления спортсмена [19,11].

Некоторые из предлагаемых ниже рекомендаций требуют непосредственного вмешательства самого тренера, тогда как другие предлагают ему пути эффективного контакта с психологом или психиатром.

Тренер должен уметь распознавать признаки тревожности у спортсменов своей команды. Эти данные могут быть более точными и объективными, если использовать стандартизированные тесты тревожности, основные из которых были рассмотрены в главе 5.

Если окажется, что один или более спортсменов в команде проявляют чрезмерную тревожность, то тренер должен попробовать выявить причины их страхов. Это можно сделать в личных беседах тренера со спортсменами, анализируя их автобиографические данные, а в случае, если речь идет о совсем юных спортсменах, обсудить это с их родителями.

Тренер должен готовить всю команду к встрече с ситуативным соревновательным стрессом и тревожностью. Эта подготовка может осуществляться заранее путем ориентации всей группы на предстоящий стресс с постепенным введением тщательно подобранных стрессоров, аналогичных тем, которые могут возникнуть непосредственно на соревнованиях.

Тренер может провести ряд групповых бесед о тревожности и страхе, отметив, что признаки тревожности не всегда мешают успешному выступлению. Часто их отсутствие должно беспокоить спортсменов.

Членов команды, у которых имеются постоянные страхи, которые легко падают духом и у кого в более стрессовых ситуациях происходит полная дезорганизация деятельности, обычно следует направить на консультацию к психиатру или психологу для постановки более точного диагноза и лечения.

Спортсмену следует напомнить, что предсоревновательная тревожность может уменьшиться во время соревновения. Одновременно спортсмена необходимо информировать о том, каким образом в результате предсоревновательной тревожности могут нарушиться одни виды деятельности (т.е. вновь освоенные двигательные навыки или сложные действия, требующие точности), в то время как другие ее компоненты могут существенно улучшиться по той же причине.

## 1.9 Активация (Возбуждение)

Важнейшей задачей тренера является ответ на вопрос: как эмоционально настроить, возбудить спортсмена или команду перед соревнованием? И действительно, многие дискуссии, посвященные мотивации, касаются того, как мобилизовать спортсмена, чтобы он показал свой оптимальный результат. Обычно задача заключается в том, чтобы создать условия, которые способствовали бы наилучшей деятельности спортсмена - его самым дальним броскам, максимально быстрому бегу или поднятию максимального для него веса, но при этом не допустить перевозбуждения, которое могло бы ухудшить выступление. Большинство психологов рассматривают возбуждение (активацию) как некоторую шкалу показателей, характеризующую различную степень готовности к действию от глубокого сна до состояния крайнего возбуждения. Обзор литературы по психологии показывает, какое внимание уделяется попыткам поддерживать любую человеческую деятельность (как умственную, так и физическую) на нужном уровне интенсивности. Результаты исследований, проведенных спортивными психологами, показывают, как можно во время соревнований повысить интенсивность усилий спортсмена до оптимального уровня. При психологической подготовке спортсмена к максимальному усилию предлагались как научно обоснованные методы, так и методы, основанные на мистических воззрениях. Задача создания условий и "психологической установки" на достижение максимального результата является достаточно трудной. Состояние мобилизации или депрессии можно объяснить целым рядом причин, из которых лишь некоторые доступны для наблюдения. Сам спортсмен может создать соответствующую установку, которая приведет его к перевозбуждению или недостаточной активации. В то же время на его готовность к показу максимальных усилий могут влиять и внешние факторы. Более того, проблема заключается не просто в том, чтобы привести спортсменов в возбужденное состояние перед соревнованием, а в необходимости создать у них оптимальный уровень активации и возбуждения, превышение которого может нарушить выполнение сложно координированных движений или каким-то другим образом затруднить спортивную деятельность. Трудность этой задачи заключается и в том, что спортсмены отличаются по поведенческим признакам, которые характеризуют их физическую и психологическую готовность. Поэтому методы, пригодные для одного спортсмена, могут быть бесполезными для другого. Учитывая эти трудности, в данной главе будут рассмотрены различные аспекты проблемы активации. Сначала читатели познакомятся с обзором основных исследований и методами, которые применяются спортивными психологами во всем мире. Здесь, как и в других разделах книги, нет конкретных формул и рецептов. Вместо этого приводятся принципы, которые тренер, полагаясь на свой интеллект, здравый смысл и интуицию, может применять в работе с конкретными спортсменами, в конкретных ситуациях [20,4].

## 1.10 Основные результаты исследований по проблеме активации человеческой деятельности

Результаты многочисленных исследований, проведенных в психологических и физиологических лабораториях по проблеме активации человеческой деятельности, имеют практический выход, представляющий интерес для тренеров\*.

*\* При изложении материала термины "активация" и "возбуждение" будут использованы как синонимы. Они обозначают констелляцию (сочетание) психологических, мышечных и физиологических признаков, указывающих на различную степень готовности индивида к активной физической работе.*

В физиологическом отношении активация индивида, возникающая либо под воздействием ситуации, либо как результат его собственной оценки напряженности предполагаемой деятельности, характеризуется двумя группами признаков, включающими: а) показатели, свидетельствующие о подготовке организма к деятельности (повышение мышечного тонуса, изменения зрительного восприятия, повышение пульса и изменение со стороны дыхательной системы), и б) показатели, свидетельствующие о том, что в организме временно прекращается активное функционирование систем, которые могут помешать интенсивной мышечной деятельности (замедление движения стенок желудка, подавление рефлексов, связанных с выделительными функциями, и т.д.). Кроме того, при достаточном уровне активации у спортсменов обнаруживаются глубоко специфические индивидуальные различия в реакциях физиологических и мышечных систем. У одних, например, напрягаются все группы мышц, тогда как у других наблюдается своеобразное сочетание напряжения лишь в определенных группах мышц. Даже физиологические признаки возбуждения, например повышение потливости ладоней, имеют глубоко индивидуальный характер. У некоторых людей при возбуждении резко учащается пульс, у других этого не наблюдается. У одних сильно потеют ладони, у других нет. По этой причине методы измерения психических и физиологических процессов могут быть эффективными для одних спортсменов и малопригодными для других. Более того, члены команды могут находиться на разных уровнях активации, казалось бы, в одинаковой потенциально стрессовой ситуации (спортивного соревнования). Люди отличаются друг от друга не только по физиологическим реакциям организма, но и по опыту пребывания в подобных ситуациях и по их отношению к настоящей ситуации, поэтому форма возбуждения у них может быть самой различной. Наибольший практический интерес представляют результаты исследований, в которых эффективность деятельности сопоставлялась с различными уровнями активации спортсменов на протяжении обычного дня. В целом результаты этих исследований показывают, что для любых физических усилий (обычно требующих некоторого участия и умственной деятельности) существует оптимальный уровень возбуждения. Если этот уровень превышает оптимальный, то результаты спортивной деятельности ухудшаются. Более того, выполнение простых и хорошо освоенных заданий стимулируется весьма высоким уровнем возбуждения, в то время как сложные, недостаточно освоенные или новые задания в таких условиях выполняются хуже. Эти зависимости могут быть представлены следующим образом:

В различных видах спорта требуются различные уровни мобилизации. Более того, даже в одном и том же виде спорта различные действия и навыки требуют для своей реализации различных уровней активации [21,79].

Другая особенность возбуждения, которая была обнаружена в исследованиях, имеет важное значение для тренера: всякое возбуждение заразительно - оно передается другим. На уровень активации спортсмена действуют и социальные влияния. Легко возбудимые игроки могут вызвать у своих товарищей по команде перевозбуждение в раздевалке, а тренер, плохо владеющий собой, может стать причиной значительных изменений в уровне возбуждения у своих воспитанников. Перевозбужденные игроки заражают своим состоянием товарищей по команде до начала соревнований или во время них. Кроме того, спортсмен, ожидающий напряженных физических усилий, будет проявлять физиологические признаки активации, которые примерно будут соответствовать требованиям деятельности. В некоторых исследованиях, посвященных изучению этого вопроса, было установлено, что (по крайней мере в общих чертах) процессы активации у человека могут непроизвольно (неосознанно) различать высокие и средние антиципируемые нагрузки на мышечную и сердечно-сосудистую системы. Исследования гребцов, канатоходцев, футболистов и других людей, регулярно занимающихся физическими упражнениями, подтвердили предположение о том, что ожидание интенсивной деятельности вызывает изменения в частоте пульса, химическом составе крови, а также в дыхании и кровяном давлении. Таким образом, целый ряд общих данных, полученных в ходе исследований, позволяет сделать следующие практические выводы:

каждому виду задач соответствует оптимальный уровень возбуждения;

перевозбуждение может ухудшить выполнение недостаточно хорошо освоенных движений либо заданий, требующих точности;

в психологических, мышечных и физиологических показателях активации существуют выраженные индивидуальные различия [*21,83-85]* ;

Ожидание предстоящей интенсивной деятельности приводит к изменению уровня возбуждения.

## 1.11 Активация в спорте. Данные экспериментальных исследований ученых

Некоторые из только что рассмотренных общих принципов изучались и в спорте. Кроме того, в экспериментальных и клинических исследованиях изучались специфические проблемы активации спортсменов. Так, Ренольд измерял показатели крови у членов студенческой команды гребцов до тренировки. У гребцов были зарегистрированы значительные изменения количества эйзинофилов. Перед участием в гонках у гребцов, рулевых и у тренера отмечались выраженные сдвиги в состоянии организма, вызванные предстоящим стрессом. Хармон и Джонсон обнаружили заметные изменения кровяного давления и других показателей возбуждения у 42 футболистов перед матчами. Учащение пульса было зафиксировано у 5 хорошо подготовленных спортсменок-бегуний в исследовании Скубик и Хильгендорф, при этом 59% величины физиологической адаптации к предстоящим забегам было выявлено задолго до начала соревнований благодаря действию эмоциональных факторов. Козар обнаружил существенные изменения в частоте пульса у спортсменов перед началом состязаний в лазанье по канату, однако этот показатель оказался неинформативным в предсказании результатов выступления. Спортивные психологи в Восточной Европе также проявляли значительный интерес к этой стороне спортивной деятельности. Например, с 1920 г. ученые в Советском Союзе исследовали различные аспекты этой проблемы, включая уровень возбуждения спортсмена за несколько дней, недель и месяцев до начала соревнований, и физиологические показатели, сопровождающие активацию в предсоревновательный период, и способность спортсмена регулировать свой уровень возбуждения перед соревнованием либо самостоятельно, либо с помощью специалиста с тем, чтобы достичь оптимального уровня. В связи с последней проблемой спортивные психологи (так же как и тренеры) стремились к тому, чтобы спортсмен не достигал своего пика слишком рано или слишком поздно. Этих же психологов интересовало время сосредоточения спортсмена перед соревновательным подходом. Они провели глубокое изучение этого параметра, поскольку он отражает качество последующей деятельности. В течение целого ряда лет, ученые, интересующиеся проблемой активации в спорте, формально и неформально изучали различные медицинские, психотерапевтические, психологические, физиологические, а иногда и мистические методы регуляции возбуждения. Некоторые из этих методов будут рассмотрены ниже. Интересные исследования были посвящены изучению проблем активации, возникающих у спортсмена, который неожиданно сталкивается с изменениями требований к выполняемым физическим усилиям - их надо либо снизить, либо резко повысить. Допустим, спортсмена подготовили к выступлению в беге на определенный день и в установленный час. При этом у него тщательно регистрируются показатели активации. Однако, когда наступает день и час выступлений, спортсмену говорят, что дистанция кросса не такая трудная, как предполагалось, или время старта переносится с 16 часов на 17. В других случаях использовалась обратная тактика. Спортсмену до соревнований говорят, что ему надо бежать в 3/4 силы, а когда наступает время старта, требуют показать максимальный результат. И снова регистрируются соответствующие физиологические показатели. Как и следовало ожидать, спортсмены высокого класса лучше регулируют уровни активации при неожиданных изменениях требований к интенсивности или времени приложения усилий. Они могут успокоиться и затем вновь достигнуть нужного уровня возбуждения быстрее, чем спортсмены, имеющие меньший опыт. Неожиданные изменения во времени и интенсивности физических усилий - довольно частое явление в реальных условиях соревнований (например, откладывается на более поздний час выступление в каком-либо виде легкой атлетики или игра переносится на другой день). Поэтому такие исследования, хотя они и неприятны спортсменам, могут помочь лучше подготовиться к стрессовым ситуациям, характерным для спорта. Подобные ситуации в значительной мере влияют на уровень возбуждения спортсмена, а это, в свою очередь, связано с результатом выступления [22,531]*.*

*Длительная и кратковременная подготовка спортсмена и активация.*

Ванек и другие исследователи предложили разделить предсоревновательный период на четыре фазы по уровню активации и предстартовой напряженности. Первая фаза включает в себя достаточно длительный период и начинается, когда спортсмен принимает решение о выступлении в конкретных соревнованиях. Эта фаза может длиться недели и даже месяцы, предшествующие соревнованию, и сопровождаться признаками нервозности, раздражительности, бессонницы и физиологическими изменениями, указывающими на повышенные уровни возбуждения, например колебаниями кровяного давления. Вторая фаза охватывает кратковременный период - от тренировки до соревнования. Здесь возможно применение различных тактических вариантов, которые могут благоприятно (или неблагоприятно) повлиять на мобилизацию спортсмена к выступлению. Третья фаза - стартовое состояние - наступает при включении спортсмена в атмосферу соревнований. В этот момент неопытные спортсмены обычно или перевозбуждаются, или впадают в состояние апатии, или иначе проявляют физиологические и психологические признаки стресса. И, наконец, возникают условия активации непосредственно в соревновательной деятельности. Обычно во время длительной гонки или игры, а также между отдельными попытками в легкой атлетике, гимнастике или фигурном катании наблюдаются изменения в уровне активации. По данным исследований, в этот период спортсмен должен либо сам управлять своим состоянием, либо получать помощь со стороны. В этом завершающем периоде активации время, которое имеется в распоряжении у спортсмена между попытками максимального приложения усилий, является наиболее важным для него. Иногда продолжительность этих периодов не зависит от спортсмена, тогда как в других случаях у него есть какой-то запас времени, например между попытками в прыжках в высоту или подходами к штанге. Болгарский спортивный психолог Филипп Генов тщательно изучил скорость выполнения штангистами отдельных движений во время соревнований, когда они находятся в состоянии "мобилизационной готовности". Он обнаружил, что перед удачными попытками на помосте спортсмены быстрее выполняли задания в лабораторных условиях, чем перед неуспешными. Таким образом, было установлено, что успешное выступление в этом сложном и взрывном виде спорта зависит от достижения спортсменом высоких уровней активации еще до подхода. Исследования Генова (охватывающие 10-летний период изучения борцов, гимнастов легкоатлетов, гребцов, футболистов, а также тяжелоатлетов и баскетболистов) касались и особенностей внимания спортсменов во время соревнований и в перерывах между попытками. Адекватная мобилизация (активация) связана с подготовкой спортсмена, его психическим состоянием, степенью трудности задачи, его общим состоянием здоровья, а также продолжительностью времени, затрачиваемого спортсменом на сосредоточение перед выполнением попытки. В 1965 г. он, например, зафиксировал время сосредоточения советского тяжелоатлета Л. Жаботинского на чемпионате мира в Тегеране. Оказалось, что перед тремя последними подходами (и самыми успешными) время сосредоточения было значительно больше (70 сек), чем перед двумя первыми упражнениями (рывок и жим) - соответственно 40 и 50 сек. Аналогичные исследования были проведены в Советском Союзе с фиксацией времени сосредоточения перед каждой попыткой Валерия Брумеля, бывшего чемпиона мира в прыжках в высоту. Генов и другие спортивные психологи в Болгарии и Советском Союзе исследовали также время между попытками как функцию разминки до или во время соревнований.

## 1.12 Методы регуляции уровня возбуждения у спортсменов

Клинические и экспериментальные психологи, психиатры и физиологи, интересующиеся проблемами психологии спорта, разработали и частично исследовали ряд методов регуляции уровня возбуждения у спортсменов до, во время хода соревнований и после выступления. Некоторые из этих методов представляют собой несистематизированное обобщение клинического опыта без какой-либо методологии или экспериментального обоснования. Другие методы достаточно точны и основаны на внешних периферических реакциях и помогают спортсмену достичь различной степени мышечного расслабления или напряженности. При этом изменяется и его внутреннее эмоциональное и физиологическое состояние. Часть методов делают акцент на изменении психического состояние - ход мыслей, настроение спортсмена. И, наконец, есть методы, сочетающие воздействие на периферические и центральные функции нервной системы спортсмена. Ниже приводится краткий обзор этих методов и приемов. Более подробно эти методы, а также результаты исследований рассматриваются в соответствующей литературе, которая приведена в библиографии.

Релаксационная\* тренировка. В начале 30-х годов американский врач Э. Якобсон опубликовал книгу под названием "Прогрессивная релаксация (расслабление)", в которой были изложены точные методы снижения остаточных мышечных напряжений у людей, страдавших в той или иной мере от чрезмерного напряжения, отрицательно влиявшего на нормальное функционирование организма. Суть метода заключается в том, что человек принимает удобное положение, а затем ему дают почувствовать точную степень мышечного напряжения всего тела, различных его частей, и особенно мышц головы и шеи. Сначала пациенту, например, предлагают "максимально напрячь мышцы", затем после расслабления снова "напрячь мышцы вполсилы", затем "в четверть силы от максимального усилия" и так далее - до тех пор, пока человек не научится напрягать свои мышцы по желанию с любой интенсивностью. В ходе занятий человеку предлагают также напрячь с различной силой мышцы различных частей тела и даже отдельные мышцы какой-нибудь части тела.

*\* Релаксационный - от слова "relax" - расслабиться.*

Основная гипотеза Якобсона основывалась на том, что между мышечной системой и эмоциональным состоянием человека существует прямая зависимость. Как только достигается сознательный контроль над периферическими скелетными мышцами, то одновременно человек имеет возможность контролировать свое внутреннее эмоциональное состояние. В течение многих лет многочисленные физиотерапевты, а также некоторые психологи и психиатры свято следовали методу Якобсона. Сторонники этого метода опубликовали несколько работ, в которых предлагались различные варианты этого метода, а также приводились клинические случаи, где релаксационная тренировка сыграла свою роль. Этими методами иногда пользуются сами спортсмены, в других случаях они применяют их под руководством специалистов, однако, насколько мне известно, до сих пор нет достаточно систематических исследований, которыми бы подтверждалась или отрицалась эффективность этих методов в спорте\*. Утверждение о том, что регуляция напряжения периферической мышечной системы влияет на внутренние эмоциональные и физиологические состояния, не представляется достаточно убедительным. Так, Эдельман отметил, что метод Якобсона столь же эффективен, как и простая просьба расслабиться. Тем не менее считают, что эти методы все-таки приносят пользу, особенно тем спортсменам, у которых повышенные эмоциональные состояния сопровождаются чрезмерным мышечным напряжением, а также в таких видах спорта, где необходима тонкая координация движений, - иначе чрезмерное напряжение больших групп мышц будет препятствовать хорошему выступлению спортсмена [22,605-617].

*\* Исключение составляет клинический случай, описанный Найдиффером и Декнером, исследовавшими одного толкателя ядра. Они использовали релаксационную тренировку в сочетании с методикой Шульца, и результаты этого спортсмена улучшились.*

Аутогенная тренировка Шульца. В то время как в США Якобсон излагал свои методы мышечной релаксации, немецкий психиатр Иоганн Шульц начал разрабатывать метод, ставший известным под названием "аутогенная тренировка". И хотя первое описание этого метода на английском языке появилось лишь в конце 50-х годов, он получил широкое распространение среди многих психиатров, психотерапевтов и спортивных психологов. Этот метод заключается в том, что человек должен сосредоточить внимание на функциях мышечной и автономной (вегетативной) системы и на психическом состоянии. Человеку предлагают расслабиться различными способами, а также представить мысленно потепление его отдельных частей тела (конечностей) или области живота. Ему также помогают научиться регулировать частоту своего пульса и дыхания и вызывать ощущение тяжести в различных частях тела путем мысленного представления соответствующих зрительных образов. Метод предусматривает и другие пути саморегуляции психических состояний чёрез мысленное представление человеком различных эмоциональных ситуаций, абстрактных предметов и т.п. Этот метод прошел широкую экспериментальную проверку с объективной регистрацией изменений психофизиологических процессов, происходящих в организме. Например, было обнаружено, что представление тепла в конечностях действительно вызывает их потепление, что частоту пульса можно научиться произвольно менять, так же как и вызывать существенные изменения в дыхательной системе. Экспериментально установлено, что значительные изменения могут происходить и в величине электрического потенциала головного мозга. Спортивные психологи, особенно психологи Восточной Европы, включили метод Шульца и различные его модификации в предсоревновательную подготовку спортсменов. В Чехословакии, например, использовали экран для демонстрации частоты пульса, за которым наблюдает сам спортсмен, пытаясь при этом сознательно регулировать деятельность своей сердечно-сосудистой системы. Эффективность применения методов Якобсона и Шульца зависит от профессионального уровня и специальной подготовленности врача или психолога, использующих эти методы в своей практической работе, а также от самого спортсмена, его зрелости и восприимчивости. Одно из основных отличий методики Шульца от гипноза заключается в том, что в первом случае спортсмена учат различным способам саморегуляции (через перцептивные, физиологические, психологические и мышечные системы), тогда как во время гипноза им управляет врач, проводящий сеанс. И действительно, многие спортсмены международного класса могут в дальнейшем самостоятельно применять метод Шульца или различные его модификации.

К сожалению, интерес к методу Шульца (и его близкой разновидности - методу психотонической тренировки) не сопровождался широкими научными исследованиям его валидности в литературе, доступной спортивным психологам стран английского языка\*. Многие европейские психологи считают, что с помощью этого метода перевозбужденного спортсмена можно привести в состояние расслабления (релаксации), а затем соответствующим внушением, направленным либо на понижение, либо на повышение уровня активации, вновь привести в состояние возбуждения, превышающее то, которого бы он мог достичь при обычной активации без предварительного "успокоения" и "настройки" на игнорирование чрезмерных стимулов окружающей среды. По их представлениям, на приведенной схеме достаточно точно сопоставляются методы активации от "исходного уровня" с методами активации при использовании "активного успокоения"\*\*.

*\* В середине 60-х годов в Париже проводилась конференция, в которой приняли участие 75 психологов. На ней обсуждалась практическая ценность, а также методические и теоретические вопросы психотонической тренировки.*

*\*\* Возбуждение спортсмена при таком переменном методе воздействий обычно достигается словесным обращением к его ведущим мотивам (например: "постарайся еще сильнее ради своей страны", "разозлись на соперников").*

Степень активности спортсмена при использовании метода Шульца (и других аналогичных методов) может быть самой различной. Например, в начале спортсмену необходимы непосредственное руководство и помощь со стороны психолога. Затем текст формул и внушений можно записать на магнитофон, и, наконец, спортсмен сам может прибегнуть к самовнушению. Некоторые спортсмены разработали свои практические способы и приемы регуляции состояний до, во время и после соревнований. Поэтому они с интересом относятся к информации о существующих подходах, но отрицательно реагируют на льстивые уговоры врача или психолога команды.

Другие методики. Одни из них прагматичны и операциональны, другие направлены главным образом на психическое и эмоциональное состояние участника, а не непосредственно на его мышечную, физиологическую или нервную системы. Немногие из этих методов прошли экспериментальную проверку. Большинство из них привлекло внимание автора в ходе бесед и дискуссий с лучшими тренерами и спортсменами высокого класса из различных стран. *Снижение значимости соревнования.* Некоторые тренеры успокаивают спортсмена перед соревнованием, показывая их истинную значимость. Как пример крайнего случая этого метода можно привести высказывание одного тренера, который перед игрой сказал своему защитнику, что "результат этой игры не будет волновать 8 миллионов китайцев". Школьный тренер может сказать чрезмерно возбужденному спортсмену, что в стране очень много школ (около 35 000) и команды каждой из них играют несколько игр в год. Поэтому выигрыш или проигрыш данной конкретной игры большой роли не играет. К спортсмену, недостаточно возбужденному перед соревнованием, может быть применен обратный подход - всячески подчеркивается значимость именно этих соревнований в настоящий момент и для проведения итогов проделанной работы. При этом могут применяться различные способы повышения его уровня мотивации, включая мотивы самосовершенствования и самоуважения. *Социальная изоляция и выбор контактов.* Социальные условия такие, как присутствие других людей, которые могут быть перевозбуждены или недостаточно возбуждены, существенно изменяют уровень возбуждения спортсмена. Поэтому часто бывает полезно задолго до соревнований (игры) специально создать желаемые социальные условия (подобрать, например, товарищей по комнате). Место спортсмена в раздевалке тоже можно заранее выбрать так, чтобы он общался с членом команды, уровень активации которого положительно влиял бы на него. Можно регулировать не только контакты с товарищами по команде (т.е. чрезмерно возбужденный спортсмен может вступать в контакт с более спокойным партнером), но и "подключить" в этот процесс тренера. Например, тренеры по фигурному катанию иногда могут наблюдать, как их спокойный коллега общается с фигуристами перед выполнением обязательных упражнений "школы", требующих высокой точности движений и незначительного возбуждения. Напротив, перед выполнением произвольной программы спортсменам полезен контакт с более эмоциональным, инициативным тренером. Если тренер работает с командой один, то ему следует оценить свои личностные особенности и больше общаться перед соревнованиями с теми спортсменами, на уровень активации которых он будет влиять положительно, и по возможности избегать тех спортсменов, на уровень возбуждения которых он может повлиять отрицательно. Таким образом, можно сделать следующие выводы:

Общение недостаточно возбужденного спортсмена с перевозбужденным может способствовать оптимальной адаптации обоих.

Общение перевозбужденного спортсмена с перевозбужденным партнером (или тренером) скорее всего приведет к еще большей активации обоих до нежелательного уровня.

Общение игрока в состоянии оптимального уровня активации с перевозбужденным партнером может:

повысить уровень возбуждения спортсмена, находящегося на оптимальном уровне;

успокоить чрезмерно возбужденного спортсмена;

привести к перераспределению возбуждения, несколько превышающему оптимальный уровень.

Общение недостаточно возбужденного спортсмена с оптимально возбужденным партнером может привести к незначительному повышению уровня возбуждения у первого, снижению уровня возбуждения у второго или взаимному выравниванию уровней возбуждения таким образом, что у обоих спортсменов он будет ниже оптимального.

Общение двух спортсменов со сниженным уровнем мобилизации приведет к дальнейшему снижению уровня их активации до нежелательных величин.

*Разминка и тренировочные нагрузки.* Перевозбуждение можно снизить путем легкого утомления, вызванного достаточно интенсивной предыгровой разминкой или тренировками умеренной сложности, проводимыми за один или несколько дней до соревнований. В некоторых ситуациях причина перевозбуждения может заключаться не в том, что соревнования для спортсмена имеют эмоциональное значение, а в чрезмерном накоплении энергии после прекращения тренировок за несколько дней соревнования. Многие спортсмены, находящиеся в хорошей спортивной форме, выполняют умеренно напряженные постоянные нагрузки, и неожиданное прекращение тренировок перед ответственными соревнованиями может привести к состоянию перевозбуждения.

Интересно отметить, что многие мировые рекорды были установлены спортсменами после бессонных ночей, в период восстановления после болезни или травмы. Очевидно, можно предположить, что в некоторых случаях недомогание спортсмена снимало эффект перевозбуждения, связанного с соревнованием, вызывая оптимальный уровень активации. Спортсменов, которые убеждены, что им нужна предсоревновательная разминка, не следует лишать такой возможности, хотя некоторые ученые ставят под сомнение целесообразность разминки в целом. Однако спортсмены, у которых даже легкая разминка вызывает повышенное возбуждение, могут вместо этого выполнять облегченный комплекс упражнений на растягивание или принять теплый душ, чтобы поднять температуру мышц тела до оптимального предсоревновательного уровня. *Половая жизнь.* Некоторые спортсмены считают, что выступают лучше, если за то или иное время до соревнований вступают в интимный контакт. Данные исследований свидетельствуют о том, что на следующий день после полового акта не происходит существенного снижения силы мышц ног (это особенно интересовало боксеров, на которых проводилось исследование). Однако степень энерготрат в процессе половой деятельности от ситуации к ситуации меняется. Поэтому трудно отличить влияние физических тренировочных нагрузок от затрат "сексуальной энергии" на последующее психическое, эмоциональное и физическое состояние человека. Хорошая спортивная форма и участие в соревнованиях обычно не снижают полового влечения. Если верить данным обследования, проведенного Кинди, то половое влечение и частота интимных встреч у спортсменов выше, чем у людей, не занимающихся спортом. Таким образом, физическая подготовленность спортсмена в большинстве видов спорта оказывает, по-видимому, скорее стимулирующее, чем подавляющее действие на половую активность. Ограничение привычного для спортсмена режима половой жизни ради тренировки не всегда является обоснованным. Так, было установлено, что изоляция боксера на тренировочном сборе в горах не способствовала улучшению его деятельности по сравнению с ситуацией, когда он находился дома, с семьей. С другой стороны, у некоторых неженатых спортсменов половые контакты могут происходить реже и потому вызывают довольно сильное утомление. Им, может быть, лучше всего воздержаться от интимных отношений перед соревнованиями. Таким образом, нежелательные влияния половой жизни, а именно слишком высокий или низкий уровень активации, могут быть связаны с нарушением нормального режима половой жизни спортсмена, а не с действием самого полового акта. *Гипноз.* Гипноз периодически то достигал научного признания, то часто дискредитировался среди неспециалистов и специалистов, а также среди тех, кто непосредственно занимался вопросами подготовки спортсменов. Начиная с середины XIX века гипноз постепенно, будучи до того лишь средством развлечения в гостиных, проникает в кабинет психоаналитика и даже в приемные хирурга, акушера и зубного врача. После многолетних научных и псевдонаучных исследований гипнотического воздействия, его методов и влияния установлено, что некоторые люди могут действительно быть загипнотизированы. При этом существуют значительные индивидуальные различия в восприятии гипноза. А то, что часто принимается за гипноз, например во время представлений, на самом деле результат сотрудничества со стороны испытуемого, который просто не хочет подводить выступающего\*.

*\* В качестве теста на чувствительность к гипнозу применялась следующая методика: испытуемому, стоящему с закрытыми глазами, внушалось, что он покачивается вперед и назад. Внушаемость определялась по величине движения.*

Время от времени гипноз применялся и с целью улучшения спортивных результатов. Постгипнотические внушения "выступать лучше", действуя определенным образом, все же не являются эффективными. Однако небольшие улучшения в деятельности могут произойти, если испытуемому, находящемуся в гипнотическом состоянии, внушить, что во время предстоящей деятельности он не будет чувствовать болезненных ощущений или будет действовать свободно и рискованно. С помощью гипноза, если им пользуется квалифицированный специалист, можно улучшить выполнение простых движении, требующих непосредственного проявления силы. В некоторых странах, где гипноз иногда применялся в спорте, многие спортсмены относятся к нему отрицательно. Считают, что это происходит из-за того, что спортсмены не хотят, чтобы их успех объясняли не их собственными усилиями, а воздействием постороннего человека. *Уход в себя, "переключение".* Другой метод снижения уровня возбуждения перед соревнованиями некоторые психологи называют "переключением". Один известный хоккеист-профессионал говорил, что перед особенно важными играми, когда игроки могли перевозбудиться, в команде нередко доставали колоду карт и начинали играть в бридж. Очевидно, эта игра, требующая значительного внимания, помогала игрокам снизить возбуждение перед предстоящим соревнованием и таким образом способствовала оптимизации уровня их активации. Этот метод отвлечения может показаться непригодным для многих тренеров, которые настаивают на том, чтобы их спортсмены размышляли о предстоящем соревновании за несколько часов и даже дней до его начала. Однако такой прием может скорее всего перевозбудить спортсменов, которые уже и так находятся в достаточно возбужденном состоянии. Подобный эффект имеют и специальные речи, которые в целях стимуляции любят произносить некоторые честолюбивые тренеры. Итак, для тренера важно научиться в своей работе учитывать индивидуальные различия спортсменов в предстартовых уровнях активации. И действительно, некоторые формы словесных убеждений могут изменить характер и интенсивность действий спортсмена, однако пустые и эмоционально насыщенные фразы общего характера - "бороться" или "постараться как можно лучше" - в наше время действуют только на неопытных спортсменов. Учитывая, что уровни активации у различных членов команды различны, непосредственное обращение тренера к команде может иметь положительное влияние на деятельность одних спортсменов и отрицательное на других. Эти различия показаны на приведенном ниже рисунке.

Как видно из рисунка, спортсмены 1 и 4 до установки тренера имели, очевидно, невысокий уровень мобилизации. Тренер добился повышения уровня возбуждения у спортсмена 1 до оптимального, тогда как активация спортсмена 4 была настолько низкой, что словесная стимуляция со стороны тренера не оказала никакого воздействия. С другой стороны, спортсмен 2 уже находился на оптимальном уровне мобилизации, а после беседы тренера он возбудился еще больше, и его уровень активации повысился настолько, что послужил препятствием к успешному выступлению. Спортсмен 3 был перевозбужден и, вместо того чтобы его успокоить (с помощью каких-либо из только что рассмотренных методов), тренер еще больше повысил уровень его возбуждения, что привело к срыву его деятельности. Тренеру следует учитывать не только индивидуальные различия в уровнях активации спортсменов накануне соревнований, но и помнить также об этнических различиях в индивидуальных способах психологической настройки спортсменов к соревнованиям. Для некоторых спортсменов могут оказаться неприемлемыми пребывание в трансе в какой-нибудь уединенной гостинице и "размышления по поводу предстоящей игры" за сутки или за двое до начала соревнований. Например, один негритянский спортсмен сказал мне как-то, что перед игрой он предпочитает слушать лирическую (задушевную) музыку, чтобы успокоиться и сохранять нужное эмоциональное состояние. Разумный учет индивидуальных различий спортсменов в пределах возможного при проведении предсоревновательной подготовки должен способствовать улучшению результатов выступления команды. Кроме того, в ходе предсоревновательной подготовки следует учитывать предыдущий опыт и вести в нужном направлении работу над изменением уже сформированных у спортсмена особенностей реакции на различные соревновательные ситуации. Так, создавая для спортсмена стрессовые ситуации, тренер может научить его распознавать признаки перевозбуждения, которые могут наступить накануне ответственных соревнований. Более того, спортсмен должен сам практически овладеть методами снижения или повышения активации до требуемого уровня. Под "активацией", или "возбуждением", понимаются физиологические и психологические процессы, в результате действия которых спортсмен выступает на соревнованиях с различной степенью интенсивности. Для успешного выполнения определенной задачи необходим оптимальный уровень активации, изменяющийся от задачи к задаче. Простые действия требуют более высокого уровня активации, чем сложные. Однако перевозбуждение неблагоприятно влияет на выполнение недостаточно хорошо освоенных действий. Существуют самые различные методы оптимизации уровня активации у спортсменов, начиная от приемов, предназначенных для изменения периферийных уровней напряжения в мышцах, до приемов, способствующих изменению психического состояния участника. Более того, можно изменить и социальный контекст ситуаций в спорте путем сознательного подбора контактов между спортсменами и тренерами для достижения каждым из них оптимальных уровней активации. При регуляции уровней возбуждения у спортсмена накануне соревнований следует учитывать целый ряд индивидуальных факторов, включая этнические различия, различия в уровне возбуждения, отношение спортсмена к предстоящему соревнованию, а также физиологические и мышечные признаки, свойственные ему при активации.

## 1.13 Тревожность и результативность деятельности

Каждый из нас испытывал чувство страха или беспокойства в различных ситуациях. Однако не всем из нас доводилось оказываться в ситуациях, когда страхи были настолько велики, что мы были не в силах действовать. В стрессовых условиях спортивных соревнований нередко можно увидеть спортсмена, который либо "подавлен" (не в состоянии действовать из-за страха, боязни), либо из-за всевозможных опасений не может, по крайней мере, достаточно эффектно действовать. Тенденция испытывать беспокойство и опасения вообще и в частных случаях давно привлекала внимание психологов и специалистов, занимающихся личностью в норме и патологии. Фрейд, например, высказал предположение, что когда человек подвергается действию хронического стресса и испытывает угрозу своему благополучию, то его "я" (эго) заполнено сильно выраженной тревогой. Некоторые психоаналитики используют термины "тревога", "тревожность" для обозначения чрезмерного мрачного предчувствия. Под "страхом" имеется в виду осознанная оценка реальной угрожающей ситуации. Вообще же под "тревожностью" понимают как черту личности, так и состояние. Как черта личности тревожность характеризует имеющуюся в каждом из нас тенденцию, склонность испытывать опасения, страх в большинстве ситуаций. Некоторые считают, что уровень общей тревожности детерминирован тем, насколько близко человек ощущает свою собственную кончину, и эта особенность связана с общим страхом смерти. Когда тревожность рассматривается как состояние, мы обычно имеем в виду ситуационную тревожность или тенденцию испытывать беспокойство только в специфических ситуациях. Кроме того, у некоторых есть склонность испытывать тревожность только в чрезвычайных и специфических ситуациях, например перед очень важной игрой д конце сезона. При этом обычно игрок не испытывает такого уровня тревожность перед менее важными встречами. Дополнительно к тому уровню общей и специфической тревожности, которую субъект может испытывать в различных повседневных и стрессовых ситуациях, существуют и многие другие параметры проявления тревожности, знание которых важно для спортсмена и его тренера. Например, некоторые ученые, оценивая тревожность у субъектов, находящихся в угрожаемых ситуациях (во время войны и при подготовке десантников), обнаружили, что их исследуемые испытывали либо "травматическую тревожность", либо тревожность в связи с ожиданием неудачи\*. Одним из существенных факторов обеспокоенности, выраженной в этих ситуациях, была боязнь не соответствовать ожиданиям своих товарищей по оружию или боязнь подвести своих начальников и руководителей. Следовательно, тревожность как боязнь неудачи связана с восприятием индивидом социальных последствий его успеха или неудачи в данной ситуации.

*\* Во всех этих исследованиях самые надежные и валидные индексы тревожности включали непосредственный опрос испытуемых по их состоянию. На Олимпийских играх в 1968 г. один спортивный психолог в течение нескольких недель до начала соревнований также использовал этот прямой показатель тревожности при работе со спортсменами.*

Этот вид тревожности был самым важным для большинства испытуемых по сравнению с "травматической тревожностью" - боязнью получить серьезную физическую травму или ранение. В спорте нет исследований, в которых сопоставлялись бы отношение спортсменов к возможности получить физическую травму и социальное осуждение группы из-за неудачи. Однако можно с достаточным основанием предположить, что в напряженных видах спорта с наличием физического контакта тревожность участника чаще связана с последующим социальным неодобрением или похвалой, чем с опасением получить травму. Поэтому уровень тревожности, который может мешать деятельности, по-видимому, связан с отношением человека к успеху и неудачи и с его общей потребностью в достижении. Эта гипотеза была проверена в исследовании, проведенном несколько лет назад. Сначала экспериментатор разделил своих испытуемых на четыре группы (по высокому или низкому уровню тревожности с последующим разделением каждой подгруппы на тех, у кого высокий или низкий уровень потребности в достижении). Члены каждой группы освоили выполнение сложной двигательной задачи. Затем в ситуацию был неожиданно введен элемент соревнования. Средние показатели в деятельности четырех групп изменились, как и ожидалось, следующим образом.

Изменение спортивной деятельности на соревновании у лип, с высоким и низким уровнем потребности в достижении успеха и степени тревожности Условные обозначения:

1 - высокая степень тревожности - низкая потребность в достижении успеха; 2 - низкая степень тревожности - высокая потребность в достижении успеха; 3 - высокая степень тревожности - высокая потребность в достижении успеха; 4 - низкая степень тревожности - низкая потребность в достижении успеха

Как видно из схемы, у высокотревожных испытуемых, которые стремились к достижению высокого результата (высокая потребность в достижении), деятельность обычно нарушалась, и они показывали худшие результаты из-за дополнительного соревновательного стресса. По-видимому, они уже действовали на своем оптимальном уровне. На испытуемых с низким уровнем тревожности и низкой потребностью в достижении соревнование не влияло. Они не особенно беспокоились по поводу возможного выигрыша или проигрыша. Аналогично никаких изменений не было обнаружено в деятельности высокотревожных испытуемых с низкой потребностью в достижении. Их тревожность, очевидно, не была связана с их успехом или неудачами в соревновании. С другой стороны, улучшение результатов деятельности наблюдалось у испытуемых, которые находились в относительно спокойном состоянии, имели низкий уровень личностной тревожности при высокой потребности в достижениях. Действие этой потребности включалось при введении в экспериментальную ситуацию элемента соревнования. В условиях, предшествовавших соревнованию, состояние тревожности не стимулировало их к достижению максимального результата. Из этого исследования можно извлечь ряд важных уроков дополнительно к фактам, уже обнаруженным при анализе экспериментального материала. Речь идет о том, что только знания уровня тревожности спортсмена недостаточно. Работа с ним и выбор адекватных методов воздействия должны осуществляться после анализа общей структуры его личности и системы потребностей. Интересно отметить, что и смелые в своем поведении спортсмены, занимающиеся видами спорта, где требуется проявление мужества, не всегда свободны от высокого уровня тревожности. Не исключено, что такие спортсмены могли выбрать деятельность требующую внешнего проявления смелости (например, в гимнастике или прыжках в воду с трамплина), чтобы доказать себе и другим, что они не такие боязливые, какими бывают иногда на самом деле. Несколько лет назад я был удивлен, например, когда узнал, что уровень тревожности в группе прыгунов в воду (измеренный с помощью известной шкалы тревожности Тэйлор) был значительно выше, чем у представителей других видов спорта (у волейболистов или пловцов).

Тревожность и национальность. Было проведено несколько сравнительных исследований, в которых сопоставлялся уровень тревожности в различных странах. Получение валидных результатов в подобного рода исследованиях связано с огромными трудностями. Например, проблема перевода шкалы тревожности на различные языки уже представляет достаточную сложность, поскольку отдельные слова и выражения не всегда эквивалентны. Более того, ситуации и события, считающиеся стрессовыми в одной стране или культуре, могут не быть таковыми в другой. Кэттелл сообщил об исследовании, в котором с помощью разработанной им шкалы тревожности IPAT было обследовано от 91 до 300 и более спортсменов в каждой из 10 изученных стран и обнаружены удивительные межнациональные различия. Например, относительно высокий уровень тревожности был обнаружен в Индии, Франции и Италии, тогда как в США и Англии он оказался значительно ниже. Самые высокие показатели тревожности были получены в странах "трудных пограничных районов" - между Восточной и Западной Европой. Эти данные привели к выводу о том, что национальные и политические разногласия и экономический статус более важные факторы, обусловливающие уровень тревожности, чем различия в семейном воспитании и опыте раннего детства.

Тревожность и возраст. По этому вопросу существуют самые разноречивые мнения. По данным Кэттелла и других авторов, которые исследовали уровень тревожности у людей различного возраста, тревожность повышается в позднем подростковом (юношеском) возрасте, но к 30 годам снижается. Как видно из приведенной ниже диаграммы, уровень тревожности имеет тенденцию к повышению в возрасте после 60 лет.

Изменение степени тревожности в зависимости от возраста.

Возрастной диапазон между повышением уровней тревожности (возможно, в связи с такими проблемами, как выбор будущего супруга или профессии) очень близко соответствует периоду, во время которого как мужчины, так и женщины достигают пика своего физического потенциала в спорте. Если социальный статус и, косвенным образом, привлекательность для противоположного пола связаны с успехом в спорте (а в некоторых ситуациях успех или неудача в спорте имеют очень важное значение для будущей оценки человеком себя как профессионального спортсмена и как личности), то неудивительно, что соревновательный стресс от юношеского возраста примерно до 30 лет для многих является непосильным грузом.

Тревожность - временной параметр. В исследованиях тревожности было установлено, что уровень беспокойства можно предсказать и он изменяется во времени: до, во время и после наступления стрессовой ситуации. Например, уровень предрабочей тревожности обычно высокий. Ожидание наступления стрессового события, очевидно, оказывает существенное влияние на динамику личности. С другой стороны, после реального контакта с ситуацией уровень тревожности имеет тенденцию к снижению. Как уже указывалось ранее, характер изменения состояния тревожности в ходе соревнования (повышение или понижение) зависит от особенностей предстоящей деятельности. Виды спорта, где требуется проявление выносливости и силы, в большой мере снижает тревожность, чем стрельба пулевая, из лука или легкая атлетика, которые обычно повышают напряженность в процессе соревнования. После выступления в соревновании часто отмечается повышение тревожности, аналогичное тому, которое наблюдается перед стартом. Спортсмены и тренеры обычно вечером или даже через несколько дней после выступления мысленно вновь и вновь переживают отдельные эпизоды соревновательной борьбы. Спортивные психологи в Восточной Европе хорошо помнят об этом и, встретившись со спортсменами после неуспешного или успешного выступления, выясняют, нуждаются ли они в какой-либо помощи. На рисунке показан временной параметр тревожности.

Тревожность, стресс и результативность деятельности. Степень воспринимаемого стресса является важным параметром, который следует учитывать в деятельности тревожного субъекта\*. В самом деле, во многих исследованиях не было обнаружено выраженных различий до введения стресса в уровне тревожности между испытуемым, классифицированными как высоко - и низкотревожные.

*\* Термин "воспринимаемый стресс" использован в связи с тем, что оценка степени стрессорности ситуации во многом зависит от восприятия индивида, его подготовленности, опыта выступления в подобных ситуациях в прошлом, а также от его восприятия возможных социальных последствий (наказание или поощрение) неудачного выступления.*

Были установлены самые различные зависимости между мышечным напряжением, стрессом и тревожностью. Обычно считают, что индивиды, находящиеся на крайних полюсах шкалы тревожности (т.е. с высоким или низким уровнем личностной тревожности), не покажут хороших результатов в деятельности. Однако довольно распространенное мнение о том, что тревожность вызывает повышенное мышечное напряжение, не всегда подтверждается экспериментально.

Соотношение между степенью тревожности и деятельностью.

Высокотревожный человек может плохо справиться с новым заданием в самом его начале, тогда как менее тревожный лучше адаптируется. Однако после того, как задача освоена, в деятельности высоко - и низкотревожных индивидов проявляются незначительные различия. Следовательно, тренер может лучше определить уровни тревожности у членов своей команды в течение первых тренировочных дней или когда он им предлагает новое тактическое задание или упражнение. Тревожность проявляется и в других ситуациях, когда соревновательный стресс выражен ярче всего, - во время наиболее ответственных матчей с равными соперниками или когда соперник переигрывает команду.

Адаптация к стрессу. У высокотревожных людей больше вероятность нарушения деятельности в условиях стресса, у низкотревожных меньше. Эту зависимость схематически можно представить следующим образом.

Хроническое воздействие значительного стресса, например в условиях войны, может привести к срыву даже очень устойчивых субъектов. С другой стороны, систематическое преодоление умеренного или постепенно возрастающего стресса часто способствует созданию прочности у индивида (психологической и, возможно, физиологической), которая позволяет ему лучше справляться со стрессом. Таким образом, существует тенденция адаптироваться к стрессу, возможность научиться управлять им, если его интенсивность не слишком велика. Тренер и все, кто работает со спортсменами, должны создавать такие ситуации, чтобы спортсмен постепенно адаптировался к стрессовым условиям, с которыми ему придется встретиться. Нужно проверить, какой величины стресс спортсмен может преодолеть в данный момент, и попытаться с учетом этого не слишком превышать его устойчивость по отношению к стрессу\*.

*\* Если спортсмена не ставить в условия хотя бы немного более стрессорные, чем те, в которых он находился раньше, то вероятность его адаптации к более сильному стрессу будет невелика.*

На спортсмена могут действовать самые различные виды стрессов, и, как уже отмечалось, характер их влияний зависит от особенностей его индивидуального опыта или отношения к себе и спортивным занятиям. Спортсмены отличаются один от другого как по содержанию стрессоров, которые могут на них действовать, так и по кумулятивному эффекту стресса на их деятельность. Все мы испытывали на себе синдром "на меня навалилось столько... ". Поэтому хорошо адаптированный и спокойный спортсмен, у которого вдруг без видимой причины происходит срыв до соревнования или во время выступлений, обычно бывает озабочен другими проблемами внеспортивной деятельности. Если накануне важного соревнования у спортсмена возникают еще личные, экономические или учебные проблемы, то даже самый устойчивый человек может не выдержать. Итак, не всякая тревожность действует неблагоприятно на деятельность. По-видимому, для успешного выступления необходим некоторый оптимальный уровень. С другой стороны, если спортсмен чрезмерно встревожен или подошел к соревнованию с отношением "а мне все равно", то скорее всего он выступит неудачно. Тревожность представляет собой как личностью черту, так и временное состояние. Кроме того, тревожность чаще всего бывает наибольшей до или после стрессовой ситуации в спорте. Сама деятельность часто способствует снижению тревожности. Что касается действия тревожности на результативность выступления, то она взаимодействует с потребностью в достижении и социальными и экономическими условиями, в которых находится спортсмен. Рассмотрение общих результатов исследований позволяет наметить основные принципы, необходимые для понимания спортсмена в условиях стресса. Однако представляется не менее важным специально остановиться на двух вопросах: а) специфические страхи у спортсменов и б) методы, применяемые самими спортсменами, их тренерами и специалистами для регуляции уровня тревожности.

## 1.14 Страхи у спортсменов

Как и все люди, спортсмены подвержены различным страхам. Однако спортсмены значительно чаще оказываются в стрессовых ситуациях, где их относительный успех или неудачу могут оценить другие. Более того, успех, достигаемый ими, может быть очень точно измерен в метрах, очках, секундах, в выигрыше или проигрыше и т.д. Хотя результаты спортивных соревнований легко оценить, однако средства достижения этих результатов не так хорошо структурированы. Существует много методов тренировки. Тренировочные режимы бывают самой различной формы и интенсивности, как и игровые тактические варианты, предполагающие набор всевозможных действий. Поэтому неудивительно, что спортсмены иногда страдают от различных страхов и тревожности. Данные исследований убедительно показывают, что средний уровень тревожности у спортсменов часто помогает им показать высокий результат. Форд, например, установил, что некоторые участники выступали лучше, когда у них был высокий уровень тревожности, и что средний уровень тревожности, по-видимому, способствует более успешному выступлению. Мак-Гауэн обнаружил, что баскетболисты с достаточно высокими показателями тревожности (по тесту IPAT) играли в соревновательных играх лучше, чем те, у кого эти показатели были ниже. Хэммер получил такие же результаты, исследуя тревожность у борцов. Поэтому при ознакомлении с материалами двух следующих разделов следует понимать, что: а) устранение любой тревожности у участников не всегда желательно; б) уровень тревожности, особенно с приближением начала стрессогенного соревнования, часто меняется. Дальнейшее обсуждение проблемы будет сосредоточено на условиях, которые могут вызвать чрезмерную тревожность, мешающую успешному выступлению, и мерах, способствующих снятию тревожности. Страхи и опасения спортсменов можно классифицировать на несколько категорий:

1) личные опасения о результате выступления;

2) социальные последствия результата выступления;

3) боязнь получить травму, мысли о необходимости бросить спорт из-за возраста и аналогичные страхи, связанные с физиологическим состоянием организма спортсмена, и 4) страхи по поводу последствий своей собственной агрессии или агрессии со стороны других. Материалы, представленные ниже, взяты из работ психиатров в США и за рубежом. Точных статистических данных, которые подтверждали бы наличие специфических страхов у спортсменов и эффективность различных способов их терапии, не приводится. Однако некоторые из представленных работ все же позволяют получить представление о проблемах и переживаниях спортсменов. Выявить тревожного спортсмена не всегда легкая задача. Спортсмен редко прямо скажет тренеру, что он боится. Ведь так не должен поступать мужчина, и потому даже самые встревоженные и обеспокоенные спортсмены, вероятнее всего, открыто не выскажут своих страхов, поскольку побояться признать свою слабость. Однако поведение спортсмена может свидетельствовать о том, что он встревожен. Например, известно, что тревожный человек охотнее обсуждает свои слабости и недостатки, чем нетревожный. Тревожный часто проявляется в поведении, которое можно было бы назвать чрезмерной чувствительностью к раздражению. Спортсмен, который входит в незнакомый зал или на чужое поле и начинает при этом жаловаться на что-то (слишком крутой вираж у дорожки, не то освещение, перекладина не как у нас), тем самым косвенно говорит тренеру, что он в той или иной мере встревожен. Тревожный спортсмен вряд ли будет спокоен после освоения нового упражнения. Его будет очень волновать изменение амплуа или функций, как и любое неожиданное стратегическое или тактическое изменение в деятельности. Общение такого спортсмена будет, очевидно, более насыщенным по эмоциональному содержанию, чем общение менее тревожного спортсмена. Первый часто, в отличие от менее тревожного, будет эмоционально рассказывать о себе, о событиях или ситуациях, в которых он побывал. Только что рассмотренные показатели, если их брать изолированно, не дают действительного представления о высокой тревожности у спортсменов. Если же их анализировать в комплексе, то они представляют практическую ценность и могут быть основанием для проведения дополнительного психологического тестирования\*.

*\* Однако следует учесть, что высокотревожные спортсмены не любят углубленного тестирования, особенно накануне соревнований.*

Опасения проиграть и выиграть. Обычно спортсмены боятся проиграть. Это опасение может иметь несколько причин. Спортсмены-мужчины могут думать, что поражение нанесет ущерб их мужскому достоинству. Проигрыш некоторым может напоминать о наказаниях, которым подвергали их отец и мать в детстве за нарушение принятых норм поведения. Тревога и опасения членов семьи в связи с возможностью выигрыша или проигрыша могут передаться спортсмену, у которого может возникнуть страх подвести или разочаровать своих родителей или братьев и сестер. Многие спортсмены просто не любят проигрывать, поскольку у них сформировано представление о себе как о человеке, который всегда должен выигрывать. Поражение в этом случае серьезно нарушает это положительное представление о самом себе. Тренеры и те, кого интересует спорт высоких достижений, могут и не представлять себе, что некоторые спортсмены иногда боятся выиграть. Этот страх может иметь различные основания и приводить к различным последствиям в ходе соревнований. Например, клиницисты, наблюдая этот страх у спортсменов, высказали предположение, что речь идет просто о боязни быть рекордсменом или чемпионом и, следовательно, о возникновении ситуации, когда другие будут стремиться нанести им поражение\*.

*\* Спортсмены, выступающие на международном уровне (особенно в видах спорта, где результат измеряется очень точно, - в плавании, легкой атлетике и тяжелой атлетике), каждый раз, входя в спортивный зал или на стадион, соревнуются со всеми спортсменами мирового класса. В прессе почти ежедневно сообщают о результатах, показанных ведущими спортсменами в разных странах, и эти результаты постоянно улучшаются. Поэтому, чтобы избежать этого напряжения, связанного со всеобщим вниманием, некоторые спортсмены неосознанно или осознанно могут предпочесть оставаться лишь в числе "входящих в мировую элиту", а не стремиться к тому, чтобы стать лучшими или первыми в мире.*

Более того, спортсмен с комплексом "никофобии" (боязнью успеха) может опасаться выиграть из-за зрителей и болельщиков, которые могут не так активно поддерживать его в будущем, предпочитая болеть за претендента, а не за обладателя титула сильнейшего. Спортсмены, которые опасаются последствий, связанных с выигрышем, иногда и не сознают свой страх. Они могут внезапно остановиться перед самой победой. Это явление наблюдается при выступлениях как отдельных спортсменов, так и команд. Эту боязнь успеха могут также испытывать и тренеры. Недавно мне пришлось слышать, как тренер школьной футбольной команды высказывал желание попасть в число лучших команд, но не быть первым. В этом случае, продолжал он, развивая свою точку зрения, ни администрация, ни болельщики не будут ставить вопроса о его пребывании в команде после неудачного выступления игроков, а также не будут предъявлять к нему требований повторить достигнутый успех и удержать звание чемпионов. Снятие подобного страха у спортсменов осуществляется различными способами. Тренер, заметив соответствующее поведение спортсмена, может побеседовать с ним, указав на то, что ему знакомы те явления и чувства, которые испытывает спортсмен. Спортсмену следует также сказать, что все чемпионы обычно испытывают подобный страх в различной степени, но настоящие чемпионы все-таки как-то справляются с ним. Спортсмену с выраженной боязнью успеха для более эффективной терапии может потребоваться помощь специалиста-психолога.

Невнимание со стороны тренера. Неожиданная тревожность у спортсменов может возникнуть из-за невнимания к ним или игнорирования их в детстве со стороны "значимых других". Воспринимая тренера в той же роли, они могут предположить, что его реакция в случае неудачного выступления будет такой же. Эта проблема может быть решена, если тренер ясно покажет, что, независимо от выигрыша или проигрыша спортсмена, он будет удовлетворен, если тот постарается сделать все, что может. То, как тренер относится к другим проигравшим спортсменам в команде, в значительной степени определит самочувствие спортсмена и ожидание им возможного наказания со стороны тренера за недостаточное старание.

Некоторые спортсмены высокого класса устанавливают очень близкие, дружеские отношения с "любимым" тренером, испытывая к нему симпатию как к человеку или специалисту. Если спортсмен начинает выступать в соревнованиях самого высокого уровня, а его тренера как бы игнорируют (т.е. не он становится национальным тренером или одним из тренеров сборной), то у спортсмена неосознанно может возникнуть чувство отвергнутости. Для разрешения этой проблемы спортсмена можно подвергнуть действию так называемого "стресса изоляции", который рассматривался ранее Для этого его тренер за несколько недель до действительной изоляции проводит тренировки сначала с ограниченным контактом со спортсменом, а затем без непосредственного контакта. Благодаря этому спортсмен может лучше научиться работать самостоятельно, составлять планы тренировок и справляться с другими трудностями, которые могут возникнуть во время его выступлений.

Травмы и телесные повреждения. В некоторых исследованиях было показано, что спортсменов больше, чем неспортсменов, может волновать состояние их здоровья. Боязнь получить травму, съесть что-нибудь неподходящее и другие заботы о своем организме в целом полезны в разумных пределах. С другой стороны, спортсмен, чрезмерно обеспокоенный состоянием своего здоровья, может плохо выступать в контактных видах спорта и в тех индивидуальных видах, где требуется приложение значительных усилий. Иногда чрезмерный страх проявляется в "синдроме усилия"\*. Этот синдром, симптомами которого являются чрезмерная усталость и мышечные боли, проявляется в чрезмерно затрудненном дыхании и т.п. Однако у этих симптомов нет реальных физических причин (т.е. никакой тяжелой работы накануне не выполнялось). Тренеру команды с такими спортсменами приходится заниматься дополнительно, используя различные приспособления и страховку, которые предохранят его от травм. Более действенным путем преодоления подобного страха является длительная психотерапия, во время которой выясняются и устраняются причины чрезмерного внимания спортсмена к своему телу. Часто причиной этого является серьезная травма или болезнь, перенесенная спортсменом в детстве. Другая причина может быть связана с обеспокоенностью спортсмена выступлением и возможной неудачей. Он неосознанно может искать какую-либо реальную причину (травму, болезнь или растяжение мышц), которая служила бы ему оправданием недостаточного стремления к выигрышу.

*\* Этот синдром может появиться также из-за действия и других фактороз.*

Страх агрессии. У некоторых спортсменов наблюдаются опасения за последствия их агрессивного поведения. Они могут бояться нанести серьезное повреждение своему сопернику или товарищам по команде во время тренировок. Иногда для этого страха есть основания: боксер может нанести серьезную и с тяжелыми последствиями травму своему сопернику, футболист может своими агрессивными действиями надолго вывести из строя соперника. Некоторые спортсмены боятся последствий своего агрессивного поведения, по крайней мере, по двум причинам: а) в детстве у них был случай, когда их агрессия привела к травме и б) они шокированы своими теперешними чувствами враждебности и агрессивности и не знают, как эти чувства появились и куда их можно направить после окончания своей спортивной карьеры. Перечисленные причины тревожности у спортсменов не являются исчерпывающими. Спортсмены, как и неспортсмены, в стрессовых ситуациях проявляют самые различные страхи. Однако то, что было рассмотрено, чаще всего встречается в клинической литературе, касающейся вопросов психологии спорта.

Боль. Широко распространен страх испытать боль. Спортсмен испытывает боль обычно в двух случаях: а) при занятиях видами спорта, требующими физического контакта; б) при деятельности, требующей проявления выносливости. Боль также может возникнуть во время тренировок, при выполнении гимнастических упражнений или подходов в тяжелой атлетике. Из литературы о болевых ощущениях можно сделать несколько выводов. Во-первых, боль является чрезвычайно субъективным ощущением. Оценить боль очень трудно, и обычно это лучше всего делать с помощью различных самооценочных шкал. Во-вторых, существуют выраженные индивидуальные различия в толерантности (способности терпеть) к боли, или, если использовать психологический термин, в пороге болевых ощущений. То, что один может считать болезненным, другой может игнорировать. Было проведено очень мало исследований с целью изучения порогов болевой чувствительности у спортсменов. Еще меньше научных исследований, в которых выяснялось бы, каким образом можно тренировать спортсменов с повышенной болевой чувствительностью. Пожалуй, исключением является пилотажное (поисковое) исследование, проведенное Е. Дин Райаном. В результате этого исследования Райан выдвигает предположение, что спортсмены, особенно в видах спорта с физическим контактом, могут не только испытывать боль, но и необычно воспринимать целый ряд зрительных и моторных стимулов. С помощью кольца, прикрепленного к нижней части ноги, Райан постепенно вдавливал футбольный зажим в чувствительную к боли область надкостницы. Таким образом он изучал чувствительность к боли у старшеклассников, которым нравились виды спорта с физическим контактом. Их реакции он сопоставил с реакциями школьников, которым нравились "бесконтактные" виды спорта или которым вообще не нравился спорт. Как и ожидалось, более высокая толерантность к боли была обнаружена у школьников, которым нравились виды спорта, предполагающие физический контакт с противником. Они могли выдержать значительно большую боль в эксперименте и недооценивали продолжительность времени. Райан пришел к выводу, что спортсмены этого типа могут снижать объем информации независимо от того, идет ли речь о болевых или других видах ощущений. Иными словами, перцептивные возможности спортсменов в "контактной" категории видов спорта каким-то образом отличаются от других. Пока не ясно, могут ли спортсмены в видах спорта с физическим контактом терпеть боль благодаря влиянию данного вида спорта либо справедливо обратное - они выбирают этот вид спорта из-за своей нечувствительности к боли. В психиатрической литературе имеются данные, свидетельствующие о том, что некоторые люди испытывают удовольствие при болевых ощущениях и что именно эти субъекты имеют тяготение к видам спорта на выносливость. Однако бегунам, пловцам, лыжникам-гонщикам или конькобежцам-стайерам среднего и даже выше среднего уровня боль нравится не намного больше, чем большинству из нас.

В связи с этим уместно рекомендовать при работе с такими спортсменами применять ряд мер:

Признать, что боль, которую спортсмен испытывает или будет испытывать, действительно неприятна.

Указать ему, что для улучшения результата он должен намеренно и спокойно "двигаться в зону боли", которая к концу дистанции может быть более выраженной.

Подчеркнуть, что стремление уйти от этой боли приведет к тому, что дальнейшего роста результатов деятельности не будет.

Обсудить со спортсменом человеческое свойство избегать боль, сопоставив результаты, показанные им в ряде соревнований, с интенсивностью испытываемой боли.

Можно надеяться, что сопереживание и понимание боли, а также знание зависимости улучшения показателей от боли поможет спортсмену справиться с дискомфортом, возникающим в ходе деятельности, и боль перестанет мешать его дальнейшему спортивному росту.

## 1.15 Снятие тревожности

Перечень причин, почему спортсмены испытывают тревожность и страхи, сам по себе еще не решает задачи их снятия, однако его можно рассматривать в качестве отправной точки. Выявление причины страхов спортсмена или обоснованное предположение часто помогает наметить подходы или методы, которые могут снизить тревожность до желательных уровней. Это не означает, что тренер должен считать себя психиатром или психологом. Однако он должен выявлять признаки чрезмерного страха у спортсменов и уметь определить, кому из них необходима небольшая помощь, которую он может оказать сам, а кто нуждается в квалифицированном совете психолога или психиатра. Многие из рассмотренных в предыдущей главе методов регуляции активации пригодны и при работе с высокотревожными спортсменами. Например, для снижения уровня тревожности неоднократно использовались методы Якобсона и Шульца. Помогает также снижение субъективной значимости предстоящего соревнования и исключение угрозы наказания за неудачное выступление. Многие из методов, которые сейчас будут рассмотрены, экспериментально не были подтверждены, однако, по мнению клиницистов и тренеров, опробовавших их на практике, они могут принести известную пользу.

Понимание признаков активации и тревожности. Согласно довольно устарелой теории эмоций, индивид сначала совершает некий поступок, а затем уже, осознав этот поступок, начинает испытывать соответствующие эмоции. Субъект плачет, а затем, осознав, что он плачет, начинает испытывать грусть. Он сначала дерется, а затем испытывает враждебность, сначала говорит, что боится, а затем испытывает эмоциональные симптомы страха и тревожности. У большинства спортсменов, если они рассчитывают хорошо выступить, перед соревнованием обычно наблюдаются различные физиологические сдвиги. У них могут чрезмерно потеть ладони, учащенно биться сердце, напрягаться мышцы. Это - положительные признаки активации, однако они часто ошибочно интерпретируются как признаки чрезмерной тревожности. Поэтому важно помочь спортсмену понять, что эти проявления на самом деле ему полезны и не означают слабости.

Этот процесс можно представить следующим образом.

Однако этот процесс можно изменить, если научить спортсмена понимать симптомы и признаки, которые у него наблюдаются перед соревнованием\*.

*\* Другие признаки тревожности, кроме уже упомянутых в этой главе, включают повышение частоты и диапазона тремора в различных частях Тела, увеличение частоты мигания глаз и быстрое, поверхностное дыхание.*

Метод десенсибилизации. Клинические психологи и психиатры применяли несколько методов для снижения чрезмерной тревожности у индивидов с жалобами на наличие страхов в различных ситуациях. Эти методы излагаются ниже для ознакомления с ними тренеров, а не для того, чтобы тренеры самостоятельно применяли их в своей работе. Одним из таких методов является десенсибилизация (снятие чувствительности). Этот метод предлагает составление перечня предметов, людей и ситуаций, которые вызывают у человека состояние тревожности даже в незначительной степени. Затем этот перечень ранжируется в последовательности от факторов, которые вызывают значительные опасения и страхи, до факторов, вызывающих небольшую тревогу. Такой перечень "тревожностной иерархии" может иметь следующий вид:

Высокий уровень тревожности:

Начало важной игры.

Появление основного соперника.

Критические замечания родителей.

Критические замечания со стороны тренера.

Средний уровень тревожности:

Наблюдения за тем, как разминается соперник.

Появление в незнакомом спортивном зале.

Появление игроков команды соперника.

Прерывистое дыхание.

Низкий уровень тревожности:

Тремор рук.

Метод заключается в предъявлении субъекту сначала ситуаций, вызывающих незначительную тревожность, что дает ему возможность адаптироваться к ним. Затем предъявляются ситуации, находящиеся в иерархии выше и вызывающие несколько большую тревожность. После адаптации и к этим ситуациям постепенно переходят к другим, и так до тех пор, пока спортсмен не овладеет ситуациями, которые вызывают наибольшую тревожность и страх. Часто вместе с этим методом десенсибилизации одновременно используют и метод релаксации Якобсона. В этом случае при возникновении ситуаций (или предъявлении образов этих ситуаций), которые могут вызвать постепенно возрастающий уровень тревожности, испытуемому помогают расслабить основные группы мышц. Дополнительной модификацией этих методов, нашедшей применение у психиатров и психологов, специально работающих в этой области, является формирование реакций, "свободных от тревожности". Этот метод заключается в том, что сначала испытуемому предъявляют ситуацию, вызывающую у него состояние тревожности, а затем эту ситуацию как раздражитель снимают по какому-нибудь внешнему сигналу (например, по звонку). Таким образом, испытуемый будет ассоциировать снятие тревожности с внешним стимулом. После выработки условного рефлекса на этот стимул простое его предъявление приводит к некоторому снижению тревожности. Тренировка с моделированием. Чтобы помочь спортсменам снизить тревожность, тренер должен учитывать два основных фактора: а) спортивное соревнование вызывает у спортсменов состояние тревожности (т.е. возможность проигрыша, социальной неудачи) и б) наиболее продуктивные методы обычно дают представление о специфических причинах тревожности. Часто трудно отделить перевозбуждение от тревожности. Спортсмены, проявляющие многочисленные признаки физиологической готовности, часто считаются тревожными. Однако у других спортсменов могут наблюдаться признаки крайней апатии и физиологические показателя, свидетельствующие о том, что их организм либо чрезмерно перевозбужден для предстоящего соревнования, либо недовозбужден. Таким образом, одним из наиболее целесообразных подходов, который можно рекомендовать в работе, является такой, с помощью которого спортсмен на практике прочувствует, что значит, в его виде соревноваться в состоянии высокой тревожности или перевозбуждения. Это достигается соответствующем организацией условий тренировок, введением неожиданных стрессоров и с помощью других изменений в подготовке спортсменов так, чтобы в ней моделировался тот стресс, с которым спортсмену предстоит встретиться на соревнованиях. Мы уже обсуждали целесообразность изоляции спортсмена в ряде случаев, однако возможны и другие методы. Например, можно неожиданно пригласить на одну из тренировок основного противника спортсмена с тем, чтобы они провели совместную тренировку. Кроме того, спортсмена, который боится непривычных условий международных соревнований, можно без предупреждения взять на тренировки в незнакомый спортивный зал, бассейн, на чужое поле, чтобы он научился лучше адаптироваться в новых условиях. На тренировках можно создавать и специальные социальные ситуации, которые могут в дальнейшем быть причиной высокой тревожности. На одну из прикидок или контрольных тренировок в бассейне или беговой дорожке можно, не предупреждая об этом спортсмена, пригласить его знакомую девушку. Можно пригласить на тренировки родителей спортсмена, чтобы он не был чрезмерно встревожен, когда они будут присутствовать на соревнованиях. Некоторые тренеры даже приглашают болельщиков команды соперников, чтобы те освистывали его воспитанников на тренировках или контрольных играх. Эти методы следует применять достаточно осторожно и после каждой такой тренировки объяснять спортсменам смысл и задачи работы в специально смоделированных ситуациях. Многие убеждены, что подобная тренировка с моделированием соревновательного стресса является потенциально достаточно эффективным подходом для снятия и уменьшения страхов и тревожности у спортсменов.

## 2. Отличия личности спортсмена от личности студента, большая склонность к агрессивности

Одной из острейших социальных проблем нашего общества является рост агрессивных тенденций в подростковой среде. Рост различных отклонений в личностном развитии и поведении подростков обуславливается во многом напряженностью, неустойчивостью социальной, экономической, идеологической обстановки в обществе. Изучение подростковой агрессии представляет для нас особый интерес, так как исследования показывают, что условия и истоки формирования агрессии лежат именно в подростковом возрасте. Актуальность проблемы определяется значением роли агрессии как фактора адаптации или дезадаптации подростков, занимающихся спортом.

В эпигенетической концепции Э. Эриксона подростковый возраст занимает центральное место, подросток решает базовую задачу, заключающуюся в развитии чувства ролевой идентичности, которое вбирает в себя не только систему актуальных ролевых идентификаций, но и опыт, накопленный на предыдущих этапах становления, синтезирует его и становится базой для дальнейшего развития личности взрослого человека.

Спорт является фактором социализации и воспитания личности, так как именно в процессе занятий спортом возникают и проявляются разнообразные межличностные отношения. Спорт представляет собой модель общественного пространства, в котором отдельные взаимоотношения изменены, являясь в чем-то искусственными в отличие от многообразных отношений в обществе. По своей состязательной 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" 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. Спорт позволяет выражать агрессивные чувства, не причиняя большого вреда другим людям, формируя конструктивные формы агрессивного поведения спортсменов. 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. При этом агрессивность выражена по-разному у спортсменов, занимающихся разными видами спорта. Например, у тех, кто занимается единоборствами (самбо, дзюдо, айкидо), 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.

Таблица 1.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| испытуемые | конфликтность | агрессивность |
| спортсмены | 14,6 | 22,3 |
| неспортсмены | 13,2 | 20,9 |
| спортсменки | 15,4 | 18,1 |
| неспортсменки | 14,9 | 17,6 |

## 2.1 Выраженность конфликтности и агрессивности у спортсменов и неспортсменов

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

Современный спорт в силу своих специфических особенностей предъявляет разнообразные и высокие требования к психическим качествам подростка, так как психоэмоциональная подготовка спортсмена не менее важна, чем тренировка физических качеств. Агрессивность спортсменов обусловлена стремлением к самоутверждению и соперничеству. Таким образом, агрессивность подростков, занимающихся спортом, является стимулом к победам в спорте. При этом следует учесть, что длительные занятия спортом могут привести к трансформации спортивной агрессии в некие жизненные установки, которые могут отразиться на социальной адаптации подростков в обществе.

По мнению А. Баса и А. Дарки, агрессивные и враждебные реакции могут иметь следующие формы: физическая агрессия, косвенная агрессия, склонность к раздражению, негативизм, обида, подозрительность, вербальная агрессия, чувство вины. В их исследованиях отмечается тенденция нарастания отдельных видов агрессии по мере взросления подростков: физической, вербальной агрессии, негативизма. У мальчиков и девочек проявления агрессивных реакций носят различный характер. Например, у мальчиков с возрастом происходит затухание физической агрессивности, тогда как у девочек наблюдается ее рост. Те же самые изменения происходят с вербальной агрессивностью. Однако негативизм значительно сильнее у мальчиков, чем у девочек.

Мы провели изучение уровня агрессивности у 2 групп подростков: занимающихся спортом и не занимающихся спортом. Мы предполагали, что проявления агрессивности у разных выборок могут иметь похожий уровень, но в то же время исходили из того, что у спортсменов уровень агрессивности может быть выше, чем у неспортсменов. Здесь мы исходили из мнения М. Месснера и Д. Сабо, которые пришли к выводу, что спорт формирует агрессивность у спортсменов. Методику А. Баса и А. Дарки (модифицированный вариант из 40 вопросов) выполнили 60 подростков с 12 до 17 лет: из них 30-спортсмены, 30 - неспортсмены (примечание: жирным шрифтом выделены данные спортсменов)

## 2.2 Выраженность конфликтности и агрессивности у мальчиков и девочек

Таблица 2.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| группы | физическая | косвенная | Раздражительность | негативизм | обидчивость | подозрительность | вербальная | чувство вины |
| мальчики | 3,9/3,4 | 2,6/1,4 | 2,9/2,1 | 3,6/3,0 | 2,6/2,5 | 2,7/2,7 | 3,5/2,9 | 2,6/3,7 |
| девочки | 3,8/2,7 | 2,2/2,3 | 2,8/2,6 | 2,8/2,9 | 1,9/2,0 | 1,6/2,2 | 3,1/2,7 | 2,9/3,4 |
| Общий рез-т | 3,8/3,1 | 2,4/1,8 | 2,8/2,3 | 3,2/3,0 | 2,2/2,3 | 2,1/2,5 | 3,3/2,8 | 2,8/3,6 |

Как видно из таблицы, результаты исследования не подтвердили наше предположение о том, что агрессия больше выражена у спортсменов, чем у тех подростков, которые не занимаются им. Спорт, по мнению К. Лоренца, является удобной формой для реализации накопленных агрессивных влечений, кроме того, спорт требует соблюдения определенной корректности, которое связано с проявлением самоконтроля как осознанной и одновременно инстинктивной реакции в борьбе. Иначе говоря, у спортсменов есть возможность "сбрасывать" накопившийся груз агрессии в ритуализированной форме борьбы. Подростки же, не занимающиеся спортом, не имеют такой возможности, потому находят иные формы коррекции своего агрессивного поведения, либо просто "живут с этим грузом". Возможно, полученные результаты имеют тенденцию проявления только у данной выборки подростков.

Проявления разных форм агрессии существенно отличаются у мальчиков и девочек. Так, больше развиты у девочек такие формы агрессивного поведения, как косвенная агрессия и раздражительность. Показатели остальных форм агрессии выше у мальчиков. У мальчиков - неспортсменов (кроме чувства вины) уровень агрессии выше по всем другим показателям в отличие от девочек. Так что можно говорить о большем проявлении агрессии у мальчиков, независимо от того, заняты они спортом или нет. Полученные результаты свидетельствуют скорей всего о большей сформированности навыков произвольной саморегуляции проявлений агрессивных форм поведения у спортсменов и выраженности импульсивных форм у неспортсменов. Таким образом, можно говорить о позитивном влиянии занятий спортом на поведение подростков. Результаты исследования не дают оснований для заключения о большей агрессивности спортсменов.

Фактор занятий агрессивными видами спорта и влияние на тип поведения.

Проблема взаимосвязи агрессии и спорта вызывала интерес психологов во все времена. Особое место в полемике занимают спортивные единоборства, которые в наши дни пользуются особой популярностью в молодежной среде. Существует два подхода: - занятия боевыми видами спорта формируют у спортсмена уверенность в себе и способность контролировать свои эмоции или занятия ведут к постепенному росту подсознательной, а потом и сознательной агрессии, причем агрессия приобретается путём наблюдения или подражания, и чем чаще она подкрепляется действиями, тем вероятнее её проявление. Испытывая агрессию как ситуативное состояние, подросток производит действия, направленные на нанесение ущерба себе либо другим. На уровне личностных свойств агрессия проявляется как агрессивность, т.е. готовности к агрессии. В процессе социализации личности агрессия в норме освобождает от страха, помогает отстаивать свои интересы, защищает от внешней угрозы, способствует адаптации, т.е. является доброкачественно-адаптивной. В целом для развития личности подростка опасна деструктивно-дезадаптивная агрессия, которая возникает, когда подросток испытывает трудности адаптации к средовым условиям, что обусловлено не только психофизиологическими факторами, но и неблагоприятными семейными, социальными условиями, массовой культурой, недостатком воспитания, некоторыми чертами характера. Изучение, своевременная диагностика, предупреждение и коррекция повышенного уровня агрессии подростков является одной из острых и актуальных задач практического психолога, работающего в различных сферах (образование, спорт, производство, психологическое консультирование и т.д.). Одним из путей решения данного вопроса является вовлечение подростка в активную деятельность, так как занятия спортом способствуют психической устойчивости.

Проведенные мною исследования показали: что, на основании проведенного опроса спортсменов, как проявляются у них некоторые социальные и моральные, покорности, соблюдения определенных прав и заботы сильного покровителя. Потребность в доминировании. Согласно опросу спортсменов было выделено в этой группе потребность агрессивности, автономии и проявлении своей личности, а также потребности подвига. Потребность в познании. Здесь находятся потребности связанные с развитием потенциальных возможностей самоактивизации и самореализации. Согласно психическим потребностям человека в условиях обычной (не спортивной) жизни. Используя работы известного психолога А. Маслоу, мы выделили четыре группы потребностей, которые объединяют основные духовные потребности человека.

1. Потребность в безопасности. В нее включены потребность в заботе и поддержке, покровительстве, свободе от страха, беспокойства и хаоса, а также потребность порядка, стремления в рамках познавательной потребности необходимы, чтобы удерживать покой и равновесие.

2. Потребность в развлечении. Сюда включаются потребности объединения, дружбы. Эти группы и входящие в них потребности (всего 17) были использованы для анкетирования боксеров с целью выявления содержания их важнейших духовных потребностей. Кроме того, была применена шкала Р-Т-1 Кранбаджи и Михалик в авторизованном переводе З. Плужняк для определения чувства смысла жизни. Исследования проводились на группе 30 бывших боксеров из клубов Нижней Силезии в возрасте от 22 до 44 лет. Стаж спортсменов составлял от 3-х до 20 лет. Анкета содержала 120 вопросов, учитывающих описанные выше потребности. После обработки результатов анкетирования были получены следующие данные об оценке испытуемыми боксерами потребностей, входящих в каждую из четырех перечисленных групп (1, 2,. 3,4). По 1 группе потребностей. Рассматривая реализацию потребности в безопасности, автор установил, что бокс существенным образом увеличил у исследуемых чувство безопасности вне ринга. Из 30 анкетированных только 7 считали, что бокс не имел влияния на формирование этой потребности, а остальные констатировали, что соперничество на ринге в значительной степени ограничило их страх перед проблемами, которые возникают в жизни. Следует особо отметить связь между физической и психической сферами. Получая "интуитивное" знание о физических возможностях тела (касающиеся связи движения с пространством и временем) и приобретая уверенность в себе, боксер с большой уверенностью, оптимизмом и тем самым с большей точностью, не ухудшаемой страхами и опасениями, осуществляет решение всевозможных жизненных задач. Значительного внимания заслуживают потребности в порядке и согласии. Все респонденты единодушно подчеркивали существенное влияние бокса и его организационно-упорядочивающей стороны на проявление этих потребностей, что проявляется в стремлении к поддержанию согласия и гармонии во всех внеринговых ситуациях. К этой же группе относятся потребности в подчинении, а также в избегании осуждения со стороны других людей. В результате анкетирования 22 испытуемых указали, что опасаются осуждения со стороны других, потому что после тех опасностей, которые возникали при встрече с противником на ринге, сейчас никто не в состоянии вызвать в них беспокойство. Эти ответы свидетельствуют, что занятие боксом повышает уровень гражданского мужества, а также влияет на формирование независимости и самостоятельности, что дополнительно свидетельствует о критическом и одновременно продуманном отношении всякого рода поручениям, рекомендациям, наказам и распоряжениям. По 2-й группе. Анализ потребности в доминировании, связанной с реализацией потребности в агрессии показывает, что бокс сильно ограничивает уровень агрессивных реакций или агрессивного поведения вне спортивного зала. Значимыми и убедительными являются ответы 24 исследованных, которые утверждают, что их боксерская подготовка как можно больше должна повышать уровень агрессии на ринге, что, по их мнению, одновременно является фактором, уменьшающим агрессию в личной жизни. Автор считает, что бокс в условиях современной действительности, содержащий множество стрессов и, так называемых трудных ситуаций, является источником разрядки от чрезмерных напряжений и, что весьма ценно, для сохранения гомеостаза человеческого организма. Интересные данные получены в итоге анализа связи личности с обществом и потребности в подвиге, связанной с потребностью в доминировании, а также с потребностью в творчестве. Так, 26 респондентов утверждали, что большое удовлетворение доставляет им возможность демонстрации профессионализма и подвига в каждой области (не только на ринге), а бокс сам по себе, вызывал у них эту потребность, которая была перенесена на другие сферы деятельности. По 3-й группе. Рассматривая потребность в творчестве 20 испытуемых считали, что бокс в психолого-тактическом аспекте розыгрыша боя развил у них в значительной степени, как чувство интуиции, так и находчивость в подборе определенных вариантов поведения. Согласно результатам анкетирования, эти черты имеют огромное значение в личной жизни, неоднократно являясь условием созидательного отношения к себе и к окружающей действительности. Вышесказанное мнение подтверждается результатами тестирования исследуемых с помощью "Шкалы P-T-I", определяющей ощущение смысла жизни. Опрошенные единодушно указали, что в определенной степени нашли смысл жизни, и на это оказала влияние боксерская подготовка, которая дает необходимый жизненный опыт, особенно для приобретения уверенности в себе, умения предусматривать определенные ситуации боя и жизни.100% респондентов написали, что при возможности начать снова жизненный путь и имея право выбора, они опять избрали бы ту же самую дорогу, что является доказательством насколько сильна была их мотивация для занятий этим видом спорта. По 4 группе. Результаты исследования потребности в объединении, связанной с потребностью в развлечении; свидетельствует, что такие качества как солидаризация, объединение, сплоченность, связь, взаимная помощь, навязывание широких контактов, общие забавы - сильно выделяются боксерами, и потребности обладать ими тесно связаны с потребностями в любви и уважении. В заключении автор подчеркивает, что оценка итогов проведенной работы еще раз показывает, что бокс имеет во многих случаях положительное влияние на развитие потребностей, которые очень нужны для общества (например, потребности в объединении или в безопасности) и для более широкого объективного изучения этой проблемы следовало бы провести исследования зондажного характера на более многочисленной группе спортсменов.

## 2.4 Фрустрация (преобладание агрессивных реакций у спортсменов), по уровню стремления к социальному одобрению, по показателям агрессии, чувства вины и обиды, по уровню психотизма

В данной главе описано проведенное нами исследование игры в хоккей. В котором изучается связь результативности хоккейных команд с их проявлением агрессии. Результаты в порядке возрастания важности (на наш взгляд) и приводятся здесь со своего рода аналитикой.

1. **При небольшим преимуществе агрессия более свойственна команде, которая ведёт в счёте**.

По данному пункту у меня нет никаких комментариев.

2. **Команда, проигрывающая 3 и более шайбы, ведёт себя более агрессивно**.

Существенный перевес в счёте - хороший задел, который оберегается с минимальным риском. Выигрывающей команде нет особенного смысла фолить, здесь в большинстве случаев достаточно и аккуратной обороны, корректного поведения и старательного остужения пыла противника. В хоккее это длительное перекатывание из зоны в зону, в футболе - удержания мяча в центре поля, неторопливые поперечные пасы, откидки вратарю.

Вот и получается, что существенно проигрывающая команда играет более агрессивно уже потому, что неагрессивно ведёт себя оппонент. Стратегия выигрывающей команды очевидна - не давать ни малейшему шансу противнику. Ведь даже сокращение разрыва способно полностью перевернуть игру и без пяти минут победителя сбросить с пьедестала. Но об этом подробнее в следующем пункте.

3. **Если проигрывающая 3 и более шайбы начинает себя вести более агрессивно, у неё резко увеличиваются шансы на ничью и даже победу**.

Нет, шансы не начинают вдруг превышать сотню процентов, но зависимость была установлена. Вспомните недавний матч россиян с чехами, когда своевременное применение Овечкиным приёма против Яромира Ягра позволило забрать шайбу и забить победный гол. А теперь вернёмся в несколько более ближнее прошлое - в матч российских хоккеистов с канадскими. Одной из причин, по которой "наши" проиграли, стало как раз отсутствие агрессии после 4-й пропущенной шайбы. Ведь ничего не изменилось. Были сделаны попытки перекомпоновать пятёрки (на мой взгляд, весьма грамотно), поменять вратаря, но было упущено другое: команда просто не смогла завестись. В ней не нашлось никого, кто бы смог своим примером повести за собой, биться, сражаться. Не слежу за хоккеем, но ещё недавно в нашей сборной были такие игроки, которые своей неустрашимостью, упёртостью и нежеланием сдаваться могли бы завести команду, повысить её боевой настрой. Вспомните того же Каспарайтиса, которого назвали "недружелюбным приведением". Российский тренерский штаб, на мой взгляд, допустил две принципиальные ошибки: а. не взял в сборную никого, кто бы мог бы повысить общий уровень спортивной агрессии хоккеистов, "напихал" бы своим коллегам прямо на матче, своим примером показав, как нужно бороться б. не смог самостоятельно, в "прямом эфире" поднять уровень агрессии самостоятельно На двух последних ЧМ проблемные ситуации решались индивидуальным мастерством игроков. Безусловно, это очень хорошо, когда в нашей сборной играют 3 лучших игрока НХЛ по системе гол+пас ушедшего сезона (если я ничего не перепутал), но ограничивать свой ассортимент инструментов достижения результата, на мой взгляд, было нецелесообразно. История знает множество случаев, когда проигрывающая команда, сокращавшая разрыв в счёте, резко активизировалась, чтобы в итоге довести дело до ничьей или даже до победы. Прекрасно помню финал Лиги Чемпионов, когда сбавивший обороты и начавший играть по счёту (см. пункты 2) Милан "вдруг" пропустил три гола от Ливерпуля и в итоге проиграл, не реализовав 3 пенальти из 5. Рафа Бенитес в том матче смог сделать две вещи: перестроил команду и "завёл" в первую очередь тех, кто своим рвением и борьбой воодушевили остальных (по-моему, там больше всех начали пахать Стиви Джи, Шмицер и Хаби Алонсо, не уверен). Карло Анчелотти не нашёл в себе возможности завести команду (и, кстати, судя по игре Челси, не нашёл до сих пор) и проиграл.

4. **Зависимость между агрессией в начале игры и положительными результатами матча**

Исследователи так же установили, что более агрессивное начало матча даёт команде больше шансов для победы, нежели пассивное и выжидательное. Очевидно, что более агрессивная команда психологически может "задавить" противника, если это происходит в самом начале матча, это способно формированию у него комплекса неудачника: "Ничего не получается, потому и сейчас не получится". Ведь даже если затронуть таким образом только пару игроков, для победы может быть достаточно и одной их ошибки. Вспомните первые минуты игры российских хоккеистов (икайте, касатики, икайте) с канадскими или американских с финнами. Уже в самом начале проигравших морально задавили. Первый момент у ворот Миллера возник минуте на 15-й, когда скандинавы проигрывали со счётом 6-0. Я хорошо помню игру канадцев на двух прошлых ЧМ, смотрел и на ОИ. Они очень агрессивно "вкатываются" в игру, а на третий тайм сил и эмоций оставалось меньше. На этих ОИ, конечно, канадцы силы распределяли равномернее, но после второго тайма была у меня мысль, что "наши" - то могут попробовать и отыграть. Побегать, побиться, а вдруг... Но нет, уже первые две минуты катания на поле было ясно, что чуда не произойдёт.

5. **Команда, агрессивно вкатывающая в сезон, показывает в целом лучшие результаты при прочих равных**

Причины подобного явления опять же следует искать в психологии. В начале долгого сезона, какие бы сборы не проводились, пик формы ещё маячит где-то впереди, а игровые связи налажены не до конца, тут не до "пасов, не глядя". В таких случаях успехи обычно проще всего реализовываются через реализацию индивидуальных умений и общую агрессивность в игре. Это хорошо сезон за сезоном можно наблюдать в английской Премьер-лиге, когда год за годом кандидаты на вылет "вдруг" начинают набирать не только свои, но и чужие очки, по итогам первой трети чемпионата оказываясь чуть ли не в зоне Лиги Чемпионов (да-да, я про тот же Сандерленд в текущем году), а потом обваливаются к тем позициям, которые и заслуживают. У таких команд порой просто и не бывает иного выбора стратегии, ведь, если не брать очки вначале, потом их уже сложно будет набирать за счёт более низкого уровня игроков и худшей сыгранности. Вообще, добирать в агрессии всегда сложнее, чем удерживать её на определённом уровне. Это, на наш взгляд, сыграло злую роль в случае с Эвертоном в текущем сезоне: команда начала весьма пассивно, акцентируясь на тактической составляющей, в результате чего долго находилась рядом с зоной вылета. Пятый пункт, кстати, обусловил высокое текущее место Тоттенхэма и (в меньшей степени) Арсенала и серьёзное отставание Ливерпуля, и его вылет из Лиги Чемпионов. Падение уровня игры последнего не было скомпенсировано повышением уровня агрессии игры в целом. Впрочем, здесь стоит отметить, что последнее и не вписывается в стратегию дальнейшего развития Ливерпуля, который, насколько я понимаю, будет по манере игры приближаться к испанскому, быстрому и ажурному футболу.

## Заключение

Во многих видах спорта, особенно в тех, где допускается непосредственный физический контакт, различные формы контролируемой физической агрессивности просто необходимы. Можно предположить, что отвечая на вопросы личностных тестов, спортсмены, занимающиеся этими видами спорта, проявят различную степень агрессивности\*. Данные исследований свидетельствуют о том, что спортсмены высокого класса не только более агрессивны, но и склонны более свободно выражать свои агрессивные тенденции, чем представители так называемой нормальной выборки. Уровень агрессивности, скрытой или явной, существенно изменяется в периоды до, во время и после спортивной деятельности. Вероятно, что существующие сейчас методы оценки уровня агрессивности могут дать лишь общее и поверхностное представление о возможных реакциях спортсмена в ситуациях, провоцирующих различный уровень выраженной или контролируемой агрессивности. Более того, полагают, что происхождение агрессивных тенденций и соответствующего поведения, наблюдаемых у иных спортсменов и подростков, можно проследить в их ранних детских впечатлениях и опыте. Затем под влиянием своевременных санкций и наказания за непосредственное проявление агрессивности поведение индивида модифицируется. Поэтому для того, чтобы адекватно оценить агрессивные тенденции спортсмена, его потребность и стремление непосредственно выразить свою агрессивность, необходимо проводить как беседы, так и тщательный анализ его поведения в соревновательной обстановке. Бланковые тесты, предназначенные для оценки агрессивности, служат только для определения большей или меньшей вероятности проявлений различных уровней агрессивности в условиях спортивной деятельности.

Однако, результаты наших исследований позволили сделать следующие *выводы*:

1. Первая гипотеза звучала так: "Личность спортсмена будет отличаться от личности студента большей склонностью к агрессивности". Мы провели изучение уровня агрессивности у 2 групп подростков: занимающихся спортом и не занимающихся спортом. Мы предполагали, что проявления агрессивности у разных выборок могут иметь похожий уровень, но в то же время исходили из того, что у спортсменов уровень агрессивности может быть выше, чем у неспортсменов. Здесь мы исходили из мнения М. Месснера и Д. Сабо, которые пришли к выводу, что спорт формирует агрессивность у спортсменов. Методику А. Баса и А. Дарки (модифицированный вариант из 40 вопросов) выполнили 60 подростков с 12 до 17 лет: из них 30-спортсмены, 30 – неспортсмены.

Как видно из таблицы, результаты исследования не подтвердили наше предположение о том, что агрессия больше выражена у спортсменов, чем у тех подростков, которые не занимаются им. Гипотеза опровергнута.

2. Гипотеза 2: "Скорее всего, различия будут заметны в поведении при фрустрации (преобладание агрессивных реакций у спортсменов), по уровню стремления к социальному одобрению, по показателям агрессии, чувства вины и обиды, по уровню психотизма, структур самосознания и таким качествам личности как закрытость и самообвинение". Мы изучили проявление агрессии хоккеистов на разных этапах игры, и полностью доказали выдвинутую гипотезу.

3. В третьей гипотезе говорилось о факторе занятий агрессивными видами спорта оказывает эффект на агрессивный тип поведения, закрытость и самообвинение, негативизм и социальную желательность поведения.

Согласно опросу спортсменов была выделена потребность агрессивности, автономии и проявлении своей личности, а также потребности подвига. Бокс сильно ограничивает уровень агрессивных реакций или агрессивного поведения вне спортивного зала. Значимыми и убедительными являются ответы 24 исследованных, которые утверждают, что их боксерская подготовка как можно больше должна повышать уровень агрессии на ринге, что, по их мнению, одновременно является фактором, уменьшающим агрессию в личной жизни. В заключении подчеркиваю, что оценка итогов проведенной работы еще раз показывает, что бокс имеет во многих случаях положительное влияние на развитие потребностей, которые очень нужны для общества (например, потребности в объединении или в безопасности). И для более широкого объективного изучения этой проблемы следовало бы провести исследования зондажного характера на более многочисленной группе спортсменов. Интересные данные получены в итоге анализа связи личности с обществом и потребности в подвиге, связанной с потребностью в доминировании, а также с потребностью в творчестве. Гипотеза доказана.

## Список использованной литературы

1. Белова Е.С. Конфликтные ситуации диалогических взаимодействий // Конфликт в конструктивной психологии. - Красноярск - 1990. с.863

2. Бротченко С.Л. Межличностный конфликт как общение // Конфликт в конструктивной психологии. - Красноярск - 1990. с.356

3. Бэрон Р., Ричардсон Д. Агрессия. - С-Пб - "Питер" - 2000 С.352.

4. Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта // Учебное пособие для студентов высшего педагогического учебного заведения - М. Издательский центр "Академия", 2000 - С.288.

5. Гостев А.А., Соснин В.А., Степанов Е.И. На путях становления отечественной конфликтологии // Психологический журнал. - 1996 - Т.17, №2.

6. Диагностика межличностных отношений, или конфликтный ли вы человек. Методика Т. Лири // Практическая психология в тестах, или как научиться понимать себя и других / Сост.Р. Римская, С. Римский. - М.: АСТ-ПРЕСС, 1997. - С.294-309.

7. Диагностика состояния агрессии (Опросник Басса-Дарки) // Энциклопедия психологических тестов. Общение, лидерство, межличностные отношения. - М.: Изд-во "АСТ", 1997. - С.90-100.

8. Дорфман А.Я. От метаиндивидуальности к метаиндивидуальному миру. // Психологический журнал - 1995-Т.16; №2. С.94-102.

9. Дорфман Л.Я. Полисестемная организация метаиндивидуального мира // Психологический журнал. 1997 - Т.18 №2 - С. 192.

10. Коняева А.П. Конструктивный конфликт как средство актуализации гуманистических ценностей // Конфликт в конструктивной психологии - Красноярск - 1990., с.508

11. Куценко Г.В. Психологические защиты и когнитивные стили в системе саморегуляции личности // Конфликт в конструктивной психологии. - Красноярск. - 1990. с. 205

12. Леонтьев Д.А. Очерк психологии личности. - М. - "Смысл" - 1993.

13. Лоренц К. Для чего нужна агрессия. - М. - 1997.

14. Мерлин В.С. Очерк интегрального исследования индивидуальности. - М. - Педагогика - 1986.

15. Мерлин В.С. Психология индивидуальности. Избранные психологические труды / Под ред. Климова Е.А. - М. - 1996.

16. Норакидзе В.Г. Методы исследования характера личности // "Мецниереба", Тбилиси. 1989 - С.308.

17. Пантилеев С.Р. Методика исследования самоотношения. - М.: Смысл, 1993. - С.32.

18. Петровский А.В. Трехфакторная модель значимого другого // Вопросы психологии - 1991 - №1.

19. Попов А.Л. Психология спорта. М. 1999 - С.289.

20. Реан А.А. Агрессия и агрессивность личности // Психологический журнал. - 1996. - Т.17, №5.

21. Романина Е.В. Психологические особенности проявления индивидуально-типического в группах экстра- и интропунитивных испытуемых. // Психологический журнал - 1990 - Т.11; № 5. С.79-85.

22. Столяренко А.Е. Основы психологии М. 1999 - С.675.