

Вышеизложенное дает основание полагать, что целенаправленное развитие значимых для бокса физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных и выносливости) позволит повысить и функциональные возможности спортсменов, что, несомненно, скажется на спортивных результатах.

1. Аболин, Л. М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека / Л. М. Аболин / под ред. В. В. Давыдова. – Казань, 1987. – 262 с.
2. Киселев, Ю. Я. Победи! Размышления и советы психолога спорта / Ю. Я. Киселев. – М. : Спорт Академ Пресс, 2002. – 328 с.
3. Марищук, В. Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В. Л. Марищук, В. И. Евдокимов. – СПб. : Сентябрь, 2001. – 260 с.
4. Плахтиенко, В. А. Надежность в спорте / В. А. Плахтиенко, Ю. М. Блудов. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.
5. Пуни, А. Ц. Особенности процесса психологической подготовки к соревнованию // Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / под ред. А. Ц. Пуни, Т. Т. Джамгарова. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – С. 97–105.
6. Худадов, Н. А. Вопросы психологического отбора боксеров : метод. письмо / Н. А. Худадов, О. П. Фролов. – М. : ВНИИФК, 1970. – 42 с.
7. Марищук, Л. В. Психология спорта : учеб. пособие / Л. В. Марищук. – 2-е изд. – Минск : БГУФК, 2006. – 147 с.
8. Бокс : учеб. программа для детско-юношеских спорт. школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь. – Минск : РУМЦ ФВН, 2004. – 58 с.
9. Хусяйнов, З. М. Тренировка нокаутирующего удара боксеров высокой квалификации / З. М. Хусяйнов. – М. : МЭИ, 1995. – 72 с.
10. Гаракян, А. И. Бокс. Техника и тренировка акцентированных и точных ударов / А. И. Гаракян, О. В. Меньшиков, З. М. Хусяйнов. – М. : ФиС, 2007. – 192 с.
11. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры : учебник / Ю. Ф. Курамшин. – М. : Советский спорт, 2003. – 464 с.
12. Филимонов, В. И. Современная система подготовки боксеров / В. И. Филимонов. – М. : ИНСАН, 2009. – 480 с.

Поступила 18.05.2015

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ АГРЕССИВНОСТИ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Н.В. Мищенко, Ю.О. Стрелкова,

Белорусский государственный университет физической культуры

Работа посвящена изучению уровня агрессии подростков-волейболистов. В настоящее время перед спортивной психологией остро встал вопрос о выявлении факторов, обуславливающих возникновение и протекание агрессии в спортивной деятельности. Агрессия может сковывать инициативу спортсменов, отрицательно сказываться на психологической атмосфере и росте результатов.

FEATURES OF AGGRESSION MANIFESTATION IN VOLLEYBALL PLAYERS

The work is devoted to studying a level of aggression in teenage volleyball players. Nowadays there is an urgent problem in sports psychology concerning identification of the factors that cause emergence and progress of aggression in sports activity. Aggression can restrict athletes' initiative and have an adverse effect on a psychological atmosphere and results enhancement.

Существует множество точек зрения о том, что считать агрессией, какие действия квалифицировать как агрессивные. Агрессия представляет собой совокупность показателей – физической, косвенной, вербальной агрессии.

Согласно одному из определений, агрессия – это любое поведение, содержащее угрозу или наносящее ущерб другим [4]. Второе определение, предложенное несколькими известными исследователями, содержит следующее положение: чтобы те или иные действия были квалифицированы как агрессия, они должны включать в себя намерение обиды или оскорбления, а не просто приводить к таким последствиям. Третья точка зрения ограничивает употребление термина агрессия попыткой нанесения другим телесных или физических повреждений [3].

Агрессивное поведение может быть рассмотрено и как форма невротического расстройства, форма, противоположная адаптивному поведению. Адаптивное поведение – это способность человека эффективно выстраивать свои отношения с социальным окружением, характеризующееся согласованием интересов, требований и ожиданий его участников. Высокий уровень агрессивности личности влияет на социальное поведение, способствует возникновению конфронтации и конфликтов, препятствует успешной деятельности [6, 9].

Несмотря на значительные разногласия, относительно определений агрессии, многие специалисты в области социальных наук склоняются к принятию определения, близкого ко второму. В это определение входит как категория намерения, так и актуальное причинение оскорбления или вреда другим. Таким образом, в настоящее время большинством принимается следующее определение: агрессия – это любая форма поведения, нацеленного на оскорбление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения.

Это определение предполагает, что агрессию следует рассматривать как модель поведения, а не как эмоцию, мотив или установку. Это важное утверждение породило большую путаницу. Термин агрессия часто ассоциируется с негативными эмоциями, такими как злость; с мотивами, такими как стремление оскорбить или навредить; и даже с негативными установками, такими как расовые или этнические предрассудки. Несмотря на то что все эти факторы, несомненно, играют важную роль в поведении, результатом которого становится причинение ущерба, их наличие не является необходимым условием для подоб-

ных действий. Злость вовсе не считается необходимым условием нападения на других; агрессия разворачивается как в состоянии полнейшего хладнокровия, так и чрезвычайно эмоционального возбуждения. Также совершенно не обязательно чтобы агрессоры ненавидели или даже не симпатизировали тем, на кого направлены их действия: многие причиняют страдания людям, к которым относятся скорее положительно, чем отрицательно [2, 3].

Существует несколько подходов к объяснению причин агрессии:

1. **Этиологический подход:** согласно К. Лоренцу [10], агрессия берет начало, прежде всего, из врожденного инстинкта борьбы за выживание, который присутствует у людей так же, как и у других живых существ. Он предполагал, что этот инстинкт развился в ходе длительной эволюции. Агрессивная энергия (имеющая своим источником инстинкт борьбы) генерируется в организме спонтанно, непрерывно, в постоянном темпе, регулярно накапливаясь с течением времени. Другими словами, чем большее количество агрессивной энергии имеется в данный момент, тем меньшей силы стимул нужен для того, чтобы агрессия «выплеснулась» вовне. Фактически, если с момента последнего агрессивного проявления прошло достаточное количество времени, подобное поведение может развернуться и спонтанно, при абсолютном отсутствии высвобождающего стимула. Одно из наиболее любопытных следствий теории Лоренца состоит в том, что с ее помощью можно объяснить тот факт, что у людей, в отличие от большинства других живых существ, широко распространено насилие в отношении представителей своего собственного вида. Согласно К. Лоренцу, кроме врожденного инстинкта борьбы, все живые существа наделены возможностью подавлять свои стремления. Несмотря на то что К. Лоренц, как и З. Фрейд, считал агрессию неизбежной, в значительной степени являющейся следствием врожденных сил, он более оптимистично смотрел на возможность ослабления агрессии и контроля подобного поведения. Он полагал, что участие в различных действиях, не связанных с причинением ущерба, может предотвратить накопление агрессивной энергии до опасных уровней и таким образом снизить вероятность вспышек насилия. Можно с некоторым преувеличением сказать, что угроза всплеска насилия у человека может быть предотвращена посредством тысячи других действий. Лоренц утверждал также, что любовь и дружеские отношения могут оказаться несовместимыми с выражением открытой агрессии и могут блокировать ее проявление [10].

2. **Социобиологический подход** предлагает более специфическое основание для объяснения агрессии, полагаясь на влияние генов. Индивидуумы будут содействовать выживанию тех, у кого имеются схожие гены (то есть родственников), проявляя альтруизм и самопожертвование, и будут вести себя агрессивно по отношению к тем, кто от них отличается или не состоит в родстве, то есть у кого наименее вероятно наличие общих генов. Согласно социобиологическому подходу, агрессивные взаимодействия с конкурентами представляют собой один из путей повышения успешности репродукции в условиях окружающей среды с ограниченными ресурсами (недостатком пищи или брачных партнеров).

Таким образом, агрессивность – это средство, с помощью которого индивидуумы пытаются получить свою долю ресурсов, что, в свою очередь, обеспечивает успех (преимущественно на генетическом уровне) в естественном отборе.

3. Фрустрационная теория, предложенная Д. Доллардом [5], противопоставляется двум, описанным выше. Здесь агрессивное поведение рассматривается как ситуативный, а не эволюционный процесс. Основные положения этой теории звучат так:

Фрустрация всегда приводит к агрессии в какой-либо форме.

Агрессия всегда является результатом фрустрации.

В отношении побуждения к агрессии решающее значение имеют три фактора:

- 1) степень ожидаемого субъектом удовлетворения от будущего достижения цели;
- 2) сила препятствия на пути достижения цели;
- 3) количество последовательных фрустраций.

Чем в большей степени субъект предвкушает удовольствие, чем сильнее препятствие и чем большее количество реакций блокируется, тем сильнее будет толчок к агрессивному поведению. А если фрустрации следуют одна за другой, то их сила может быть совокупной и это может вызвать агрессивную реакцию большей силы.

Когда выяснилось, что индивидуумы не всегда реагируют агрессией на фрустрацию, Д. Доллард и соавторы пришли к выводу, что подобное поведение не проявляется в тот же момент фрустрации, прежде всего из-за угрозы наказания. В этом случае происходит «смещение», в результате которого агрессивные действия направляются на другого человека, нападение на которого ассоциируется с наименьшим наказанием. Таким образом, человек, которого удерживает от агрессивности против фрустратора сильный страх наказания, прибегает к смещению своих наладок, направляя на другие мишени – на тех лиц, по отношению к которым у данного индивидуума не действует сдерживающий фактор [5].

4. Теория социального научения, в отличие от других, утверждает, что агрессия представляет собой усвоенное поведение в процессе социализации через наблюдение соответствующего образа действий и социальное подкрепление. Эта теория была предложена А. Бандурой.

Здесь анализ агрессивного поведения требует учета трех моментов:

1. способов усвоения подобных действий;
2. факторов, провоцирующих их появление;
3. условий, при которых они закрепляются [1].

Следует отметить, что эта теория оставляет гораздо больше возможностей предотвратить и контролировать человеческую агрессию, так как агрессия – приобретенная модель социального поведения. В настоящее время теория социального научения является наиболее эффективной в предсказании агрессивного поведения, особенно если есть сведения об агрессоре и ситуации социального развития.

В то время как различные теории агрессии сильно отличаются в деталях, все они сходны по смыслу. В частности, центральное для всех теорий положение о том, что агрессия является следствием по преимуществу инстинктивных, врожденных факторов, логически ведет к заключению, что агрессивные проявления почти невозможно устранить. Ни удовлетворение всех материальных потребностей, ни устранение социальной несправедливости, ни другие позитивные изменения в структуре человеческого общества не смогут предотвратить зарождения и проявления агрессивных импульсов. Самое большее, чего можно достичь, – это временно не допускать подобных проявлений или ослабить их интенсивность. Поэтому, согласно данным теориям, агрессия в той или иной форме всегда будет нас сопровождать. И в самом деле агрессия является неотъемлемой частью нашей человеческой природы [10, 12].

Многие зарубежные и отечественные авторы часто путают агрессивное поведение со склонностью к нему (агрессивностью, как интегральным личностным свойством) и с другими личностными характеристиками, облегчающими или затрудняющими формирование мотива агрессивного поведения. При этом агрессия может быть органически связана с агрессивностью, выступающей в роли личностного свойства, черты характера, склонности к агрессии, агрессивному поведению (Л. Берковиц [2], И.А. Фурманов [14]).

Агрессивность может быть связана с врожденными предпосылками, особенно при наличии психопатических черт характера, но она может развиваться также как побочный результат неправильного воспитания, негативного воздействия внешней среды [7, 13, 14].

Агрессивное поведение начинается с возникновения конфликтной (при общении) или фрустрирующей (при деятельности) ситуации, играющих роль внешнего стимула.

Агрессия – это индивидуальное или коллективное поведение, насилие, действие, направленное на нанесение кому – либо вреда или ущерба (физического или морального).

Различают *внутреннюю агрессию* как психологическую готовность нанести кому-либо конкретный ущерб (человеку, животному, неодушевленному предмету) и *внешнюю агрессию*, как непосредственное физическое или словесное действие, связанное с нанесением прямого или косвенного ущерба, вреда. При этом и в первом и во втором случаях может иметь место *аутоагрессия* (самоагрессия), направленная на самого себя.

Особо важно различать агрессию *деструктивную* (необоснованные и неадекватные действия и поступки) и *нормативную* (высокая активность, стремление к победе, к преобладанию, несмотря на различные препятствия, но все в пределах определенных правил). Проявление агрессии (как нанесение определенного осмысленного ущерба, вреда другому человеку) может проходить при относительно нормативных условиях, в том числе в рамках спортивного соревнования («нормативная агрессия»). Именно спорт и предполагает нормативную агрессию и не только в единоборствах, футболе, хоккее и т. п., но и на самых

различных соревнованиях. Это допускается в пределах существующих правил. Более того, достижение спортивного результата, победы в целом ряде случаев без проявления достаточно выраженной агрессии просто невозможно.

Но, с другой стороны, немало спортсменов, которые в погоне за победой, выходят за границы правил, нарушают нормы спортивной этики, т. е. проявляют деструктивную агрессию (Б. Кретти [8]; В.Л. Марищук, Л.К. Серова [11]). Если тренеры и судьи проявляют в таких случаях излишнюю терпимость, снисходительность, то у спортсменов может развиваться деструктивная агрессивность, как личностное свойство, черта характера. Отмечается, что развитие такой черты характера у спортсменов может затем весьма негативно сказываться на поведение в быту, особенно после ухода из спорта.

Агрессия в спорте обычно связана с выражением какой-либо эмоции. Это относится и к нормативной, и к деструктивной агрессии. Есть также сведения о том, что их выражение обуславливает определенную разрядку эмоционального возбуждения. Б. Кретти приводит информацию о том, что если человек подвергся агрессии и не ответил на нее, то у него повышается артериальное давление, а в случае адекватного ответа снижается.

На фоне соревновательной неудачи у спортсменов возможно развитие агрессии в нескольких направлениях:

1. На соперника (при этом нередко с мыслями о том, что соперник выиграл несправедливо, в чем-то проявил вероломство).

2. На своего тренера (его ошибки в планировании, руководстве, чрезмерную или недостаточную требовательность).

3. На судейство (некоторым проигравшим, особенно элитным спортсменам, кажется, что их «засудили»).

4. На недостатки в организации соревнований, в проведении предшествующих тренировок, в материальном обеспечении соревнований, в подготовке к ним и т. д.

5. На враждебность зрителей, болельщиков на «чужом поле».

6. На неодушевленные предметы, связанные с неудачным спортивным выступлением, подготовкой к нему.

7. На самого себя, с чрезмерной критичностью за допущенные ошибки, пробелы в подготовке, недооценку соперников, тактические просчеты в ходе соревнований и т. п.

Степень выраженность перечисленных проявлений агрессии у спортсменов зависит от индивидуальных, в том числе типологических особенностей, развития нравственных качеств, личностных черт, в частности агрессивности, как черты характера, от степени экстравертированности, интровертированности, эмоциональной лабильности, тревожности и др. Важную роль могут играть также ситуационные факторы.

Были проведены исследования проявления агрессии спортсменами и неспортсменами. Было установлено, что среди перворазрядников, КМС, мастеров спорта, окончивших институт физической культуры и обучаемых в нем,

количество правонарушителей значительно ниже, чем среди их ровесников, не имеющих прямого отношения к спорту. Чрезвычайно интересные материалы накоплены тренерами по рукопашному бою, показавшим, что умеренное повышение тренировочных нагрузок по объему и интенсивности несколько «гасит» бытовую агрессию, сохраняя нормативную. Было показано, что привлечение агрессивных школьников к активным тренировкам по боксу определяло переключение бытовой агрессии в активность на спортивных тренировках и соревнованиях [8, 11, 12].

Агрессивность – свойство личности спортсменов, которое проявляется в тактике их нападающих действий в соревнованиях. Многие психологи, работающие в области спорта, утверждают, что для спортсменов высокого класса характерен повышенный уровень контролируемой сознанием и волей агрессивности, что ставит агрессивность в ранг спортивно-важных качеств, требующих изучения, и соответствующих методов спортивного воспитания.

Среди информативных опросников, характеризующих наличие агрессивности как личностного свойства, успешно применяется методика А. Басса-А. Дарки, позволяющая дифференцированно выявлять склонности проявлять ряд агрессивных показателей:

1. Физическую агрессию – использование физической силы против другого лица;

2. *Вербальную агрессию* — выражение негативных чувств как через форму словесного обращения (ссора, крик, визг), так и через содержание словесных обращений к другим лицам (угроза, проклятия, ругань).

3. Косвенную агрессию — использование окольным путем направленных против других лиц сплетен, молвы, слухов, шуток и проявление ненаправленных, неупорядоченных, но адресно направленных на других лиц невербальных реакций — гримасы, сдавленные крики, сжимание челюстей и пр.

4. Негативизм (негативное отношение ко всему окружающему, общая неудовлетворенность) — оппозиционная форма поведения как элемент скрытой враждебности, направленная обычно против какого-то авторитета, руководителя, организации, которая может нарастать от пассивного сопротивления до активных действий против требований, правил, законов, инструкций, представителей власти и пр.

5. Раздражительность – склонность к раздражению, готовность при малейшем возбуждении излиться во вспыльчивости, резкости, грубости в общении.

6. Подозрительность – склонность к недоверию и осторожному отношению к людям, проистекающие из убеждения, что окружающие намерены или потенциально могут причинить вред.

7. Обидчивость – проявления зависти и ненависти к окружающим, обусловленные чувством гнева, мести, недовольства кем-то за действительные или мнимые страдания.

8. Чувство вины (аутоагрессия) – поступки и действия по отношению к себе и окружающим, проистекающие из возможного убеждения самого обследуемого

в том, что он является плохим человеком, поступает нехорошо, во вред другим людям, испытывает нравственные страдания совести за совершенные грехи [4].

В рамках указанной темы было проведено исследование по определению видов и уровня агрессивности мужской команды по волейболу. Выборка составила 19 юношей, имеющих I и II разряды по волейболу, средний возраст испытуемых 13–16 лет. Для измерения склонности спортсменов к проявлениям различных видов агрессивности использовался опросник А. Басса-А. Дарки.

Таблица. – Показатели видов агрессии спортсменов-волейболистов

Код испытуемого	Физическая агрессия	Косвенная агрессия	Раздражение	Негативизм	Обида	Подозрительность	Вербальная агрессия	Чувство вины
1	7	7	6	4	5	7	11	4
2	5	6	5	4	6	6	8	7
3	6	3	4	4	5	5	5	6
4	2	7	8	2	2	3	8	7
5	10	5	5	2	5	4	11	7
6	7	4	8	2	6	5	9	5
7	7	6	8	5	7	5	12	8
8	7	3	8	5	6	5	7	5
9	5	3	5	3	6	5	8	4
10	4	7	5	3	6	6	8	8
11	4	7	9	4	4	6	9	2
12	1	3	5	2	5	7	7	8
13	3	7	7	4	6	6	6	9
14	6	5	7	4	5	6	6	8
15	8	7	5	4	5	7	9	8
16	7	6	6	3	6	5	8	8
17	3	1	4	2	4	6	6	5
18	8	3	5	3	3	4	4	5
19	5	4	1	4	6	6	7	6

Агрессивность в личностных характеристиках спортсменов формируется в основном из-за неудовлетворенности своими результатами игры, что проявляется и в соответствующем поведении. Вместе с тем на развитие агрессивности спортсменов могут влиять природные особенности, агрессия может быть вызвана необходимостью защитить себя или удовлетворить свои потребности в ситуации, в которой человек не видит иного выхода, кроме драки. У волейболистов, в силу сложности и противоречивости возрастных особенностей, внутренних

и внешних условий их развития могут возникать ситуации, которые нарушают нормальный ход личностного становления, создавая предпосылки для возникновения и проявления агрессивности. Однако, в нашем случае, у большинства членов команды уровень агрессии находится в пределах нормы. Оценив результаты по 8 шкалам теста Басса – Дарки было установлено, что высокий уровень агрессии присутствует лишь у 5,3 % спортсменов. Результаты исследования показали, что наиболее выраженными являются вербальная агрессия и чувство вины. Членам команды характерно выражение негативных чувств через слово и содержание словесных выражений.

Помимо того, был отмечен высокий уровень враждебности спортсменов в виде обиды и подозрительности. На наш взгляд, проявление враждебности в командном виде спорта не является положительным, так как волейбол характеризуется коллективной деятельностью, а такой настрой может привести к снижению результативности (враждебность – 69 % испытуемых).

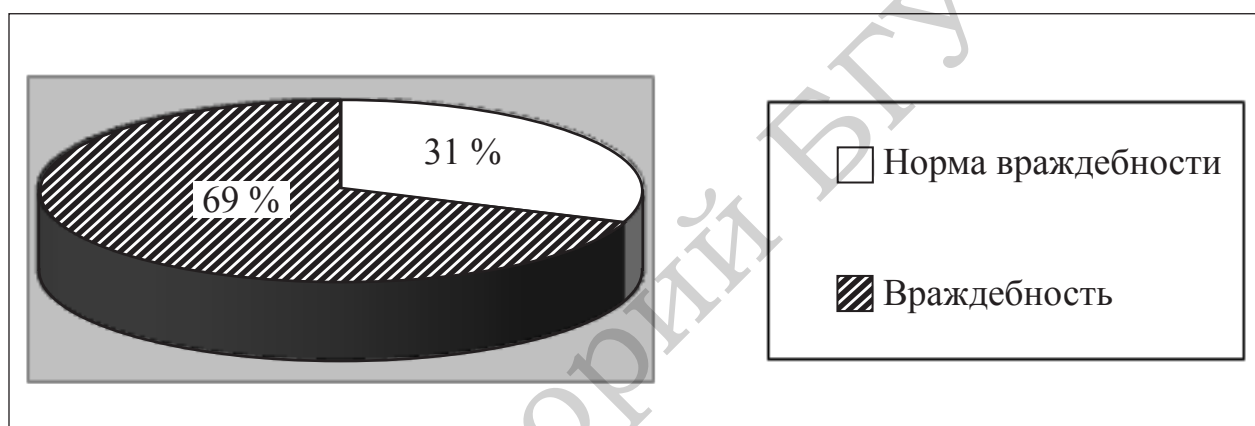


Рисунок. – Показатели враждебности у спортсменов-волейболистов

Определенный уровень агрессии часто помогает быть успешными в продвижении спортивной карьеры, однако если эта личностная особенность имеет высокую выраженность, данный факт может служить существенным препятствием личностного и профессионального роста. В спорте именно нормативная *агрессивность* – спортивно-важное качество личности, которое проявляется в тактике нападающих действий спортсменов, поэтому требует дальнейшего изучения в плане его диагностики и развития.

1. Бандура, А. Подростковая агрессия / А. Бандура, Р. Уолтерс. – М. : Апрель-Пресс, 1999. – 512 с.
2. Берковиц, Л. Агрессия. Причины, последствия, контроль / Л. Берковиц. – СПб. : Прайм-Еврознак, 2001. – 512 с.
3. Бэрон, Р. Агрессия / Р. Бэрон, Д. Ричардсон. – СПб. : Питер, 2001. – 352 с.
4. Волков, И. П. Практикум по спортивной психологии / И. П. Волков. – СПб. : Питер, 2002. – 288 с.
5. Доллард, Д., Миллер, Н. Психотерапия в рамках теории научения / Д. Доллард, Н. Миллер // Техники консультирования и психотерапии : тексты / под ред. У. С. Сахакина. – М., 2000. – С. 303–349.