

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра «Педагогика и психология»

(наименование)

37.04.01 Психология

(код и наименование направления подготовки)

Психология здоровья

(направленность (профиль))

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ)

на тему Исследование агрессивности у спортсменов

Обучающийся

О.В. Царан-Будник

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Научный

канд. психол. наук, И.В. Кулагина

руководитель

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2024

Оглавление

Введение	3
Глава 1 Теоретические аспекты изучения агрессивности спортсменов.....	8
1.1 Интерес к спорту как психологическая проблема.....	8
1.2 Особенности личности спортсменов.....	14
1.3 Агрессивность как свойство личности.....	24
Глава 2 Эмпирическое исследование агрессивности спортсменов.....	38
2.1 Программа исследования.....	38
2.2. Анализ результатов исследования интереса к спорту и уровня агрессивности	40
2.3 Практические рекомендации	56
Заключение	61
Список используемой литературы	64

Введение

Актуальность темы исследования. На современном этапе особенно остро стоит проблема изучения агрессивности спортсменов. В условиях высокой конкуренции, чрезмерных требований и приоритета достижений в спортивной деятельности необходимо понимание психологических предпосылок, позволяющих спортсмену демонстрировать настойчивость при достижении целей, выдерживать высокие нагрузки и совладать с негативными эмоциями, противостоять оппонентам в ситуации противоборства, добиваться желаемого за счет актуализации личностного потенциала. Склонность спортсмена агрессивно и враждебно реагировать на действия других, выражать свои негативные эмоции посредством причинения вреда, может препятствовать положительному исходу, выступить барьером для победы, ухудшать его психические состояния, снижать результативность спортивной деятельности.

Спорт оказывает положительное влияние на индивида, его физическое и психическое здоровье. Вместе с тем, спортсмены должны оправдывать большие ожидания от социума, быть готовыми для достижения максимальных результатов, несмотря на усталость, достижения других, ситуативные факторы. Психические состояния спортсменов крайне важны для его благополучия и успешности. Например, тревожность негативно влияет на психосоциальные ресурсы и условия для спортивных достижений. Вместе с тем, некоторые спортсмены способны выступать под большим психологическим давлением, в то время как другие не выдерживают тяжесть интенсивных соревнований, высоких физических нагрузок, психологического стресса.

Агрессивность спортсменов как личностная характеристика непосредственно связана психическими состояниями спортсмена, другими личностными особенностями. Будучи особой группой, спортсменам присущи ответственность, ориентация на удовольствие, склонность к индивидуализму

или сотрудничеству. Важно, чтобы они могли проявлять гибкость поведения, изменяя свои действия согласно новым требованиям. Уравновешенность общительность и открытость не менее значимы для работы в команде и успеха в спорте. Эти личностные характеристики обуславливают их разнообразные потребности, такие как стремление к победе, материальному благополучию, высокого социального статуса. Их развитые маскулинные черты могут помочь добиться желаемого.

Высокая агрессивность может выступить барьером для достижения положительного результата, дезорганизовать спортивную деятельность. Она может быть следствием повышения деструктивных мотивов, а не истинного интереса к спорту. Потому важно изучить уровень агрессивности спортсменов, понять их личностные особенности и психические состояния, чтобы создать условия для достижения ими успехов.

Современное состояние изучаемой проблемы.

Феномен агрессивности исследовали Л. Берковиц, Р. Бэрн, С.Н. Ениколопов, А.А. Налчаджян, А.А. Реан и др.

Проблему агрессивности спортсменов изучали В.Б. Антипин, Н.И. Байкова, И.А. Белова, М.Г. Гасанпур, К.С. Куриленко, Н.В. Луткова, С.И. Петров, Н.А. Серебренникова, А.С. Строганова, К.Н. Фирсов, И.А. Юров и другие.

Психологические особенности спортсменов рассматривали Р.М. Городничев, М.М. Кашапов, Ж.А. Кижнерова, С.А. Кузнецов, Ю.С. Лейман, В.М. Паршакова, А.В. Речкалов, Д.В. Романова, Л.Л. Серова, О.Л. Трещева, О.М. Чикова и другие.

Цель исследования: выявить особенности агрессивности у спортсменов.

Объект исследования: агрессивность.

Предмет исследования: особенности агрессивности у спортсменов.

Гипотеза исследования: уровень агрессивности выше у обучающихся-спортсменов, чем у обучающихся, не занимающихся спортом.

Задачи исследования:

1. Проанализировать интерес к спорту как психологическую проблему.
2. Охарактеризовать особенности личности спортсменов.
3. Изучить агрессивность как свойство личности.
4. Сравнить особенности агрессивности у обучающихся-спортсменов и обучающихся, не занимающихся спортом.
5. Предложить рекомендации психологу по психологическому сопровождению обучающихся-спортсменов.

Теоретико-методологическую основу исследования составили:

- концепция агрессивности А.А. Реана;
- научные представления об интересе к спорту (Б. Кретти, О. Уэйнберг, А.В. Коробков, В.К. Сафонов, Е.Э. Червякова, З.Н. Черных);
- исследования, затрагивающие проблему агрессивности в спорте (К.С. Куриленко, Н.В. Луткова, А.С. Парфенов, Н.А. Серебренникова, А.С. Строганова, К.Н. Фирсов).

Методы исследования:

- теоретические методы (анализ литературы);
- эмпирические (тестирование);
- методы математической статистики (критерий U-Манна-Уитни);
- интерпретационный метод.

Методики исследования:

1. Опросник агрессивности Л.Г. Почебут.
2. Методика «Личностная агрессивность и конфликтность» Е.П. Ильина и П.А. Ковалёва.
3. Фрайбургский личностный опросник.
4. Методика самооценки психических состояний Г. Айзенка.

Эмпирическая база исследования: МБОУ «Школа с углубленным изучением отдельных предметов» № 31 г. Тольятти. Выборку составили 30 обучающихся-спортсменов и 30 обучающихся, не занимающихся спортом. Опрошенными были юноши в возрасте 15-17 лет, имеющие КМС по таким

видам спорта как: спортивная акробатика, стрельба из лука, бокс, дзюдо, вольная борьба, легкая и тяжелая атлетика.

Научная новизна и теоретическая значимость исследования заключаются в том, что агрессивность спортсменов рассматривается во взаимосвязи с интересом к спорту, личностными особенностями. Определены и описаны основные подходы по проблеме интереса к спорту и уровня агрессивности спортсменов. Показаны особенности личности спортсменов. Агрессивность рассмотрена как свойство личности. Получены новые эмпирические данные об особенностях агрессивности спортсменов.

Практическая значимость исследования: результаты исследования и предложенные рекомендации могут быть использованы практическими психологами в рамках психологического сопровождения обучающихся с целью повышения снижения у них уровня агрессивности.

Достоверность и обоснованность результатов исследования обеспечивается логикой построения исследования, определением методологической базы исследования, репрезентативностью выборки, применением комплекса методов сбора данных, адекватных поставленным задачам, использованием современных методов теоретического и статистического анализа данных.

Личное участие автора в организации и проведении исследования состоит в определении комплекса методов для выявления особенностей агрессивности спортсменов.

На защиту выносятся следующие положения:

- Интерес к спорту лежит в основе формирования мотивации к занятиям спорта и чаще всего обусловлен индивидуальными мотивами
- стремлением к самоактуализации, к получению удовольствия от собственной спортивной деятельности, успешности в ней.
- Агрессивность – черта личности, которая носит устойчивый характер, проявляется в готовности к агрессии, враждебных реакциях, негативном реагировании на действия других. Определённый уровень

агрессивности нужен спортсмену для достижения результативности соревновательной деятельности, достижения значимых целей, поддержания высокой самооценки, саморегуляции поведения и отстаивания личностной позиции в спорте.

– Уровень агрессивности выше у обучающихся-спортсменов, чем у обучающихся, не занимающихся спортом. У обучающихся-спортсменов достоверно выше уровень физической и эмоциональной агрессии, более выражена вспыльчивость, наступательность, неуступчивость, бескомпромиссность, позитивная агрессивность и конфликтность, в большей степени проявляются такие личностные особенности, как: спонтанная агрессивность, раздражительность и маскулинность, более выражено состояние фрустрации и агрессивность. При этом, у обучающихся, не занимающихся спортом, – предметной агрессии и самоагрессии, более выражена обидчивость, в большей степени проявляются такие личностные особенности, как: уравновешенность, открытость, экстраверсия, выше тревожность и ригидность.

Структура магистерской диссертации. Исследование в рамках выпускной квалификационной работы представлено во введении, двух главах, заключении и содержит список используемой литературы (72 источника). В работе содержится 4 таблицы, 6 рисунков. Общий объем работы – 70 страниц.

Глава 1 Теоретические аспекты изучения агрессивности спортсменов

1.1 Интерес к спорту как психологическая проблема

Интерес к спорту – широкая проблема, охватывающая такие понятия, как физическая культура, потребности, мотивы и устремления человека.

Спорт представляет собой особую деятельность. По мнению А.С. Никольской, «спортивная деятельность является одновременно специфическим видом человеческой деятельности и важным социальным явлением, способствующим не только самореализации личности спортсмена, но и утверждению престижа государства на международной арене. Спортивная деятельность это одна из сфер деятельности, в которой способности и их формирование играют определяющую роль в достижениях спортсмена, а также многолетний планомерный непрерывный процесс обучения и физического развития» [31, с. 170].

А.В. Коробков называет следующие характеристики, присущие физической культуре и спорту: активная двигательная деятельность, позитивные трансформации в физическом состоянии, создание ценностей здоровья [21, с. 163].

Спорт в период юношества и ранней взрослости выполняет ряд важнейших функций. Так, М.Я. Виленский называет следующие основные социальные функции спорта, которые помогают студентам ВУЗа саморазвиваться и самоутверждаться на данном этапе взросления. В частности, спорт помогает улучшить физическую форму и развитие, быть частью спортивного сообщества, развивать эрудицию в спортивной деятельности и расти дальше в личностном плане. Также спорт ориентирует на личностное самосовершенствование, расширение круга социальных контактов, предупреждения от зависимого поведения [10, с. 94].

По определению Г.И. Щукиной, интерес – это «мощный побудитель активности личности, под влиянием которого все психические процессы протекают особенно интенсивно и напряженно, а деятельность становится увлекательной и продуктивной» [55, с. 54].

Интерес отражает большую значимость чего-либо для субъекта. По мнению З.Г. Черных, «когда уровень осознания интереса невысок, преобладает эмоциональная привлекательность. Чем выше этот уровень, тем большую роль играет объективная значимость. В интересе отражаются потребности человека и средства их удовлетворения. Это главная побудительная, направляющая и регулирующая сила поведения личности. Если потребность вызывает желание обладать предметом, то интерес – познакомиться с ним» [52, с. 80].

З.Г. Черных называет следующие виды потребностей у спортсменов:

- «потребность в движениях и физических нагрузках;
- в общении, контактах и проведении свободного времени в кругу друзей;
- в играх, развлечениях, отдыхе, комфорте;
- эмоциональной разрядке;
- в самоутверждении, укреплении позиций своего Я;
- в познании; в эстетическом наслаждении» [52, с. 81].

По мнению З.Г. Черных, «потребности тесно связаны с эмоциями – переживаниями, ощущениями приятного и неприятного, удовольствия или неудовольствия. Удовлетворение потребностей сопровождается положительными эмоциями и неудовлетворение – отрицательными. Человек обычно выбирает тот вид деятельности, который в большей степени позволяет удовлетворить возникшую потребность и получить положительные эмоции» [52, с. 81].

Интерес – основа для мотивации к занятиям спорта. С точки зрения Е.П. Ильина, «на начальном этапе причинами прихода в спорт (независимо от вида спорта) могут быть:

- стремление к самосовершенствованию;
- стремление к самовыражению и самоутверждению;
- социальные установки;
- удовлетворение духовных и материальных потребностей» [17, с. 26].

Американский психолог Б.Дж. Кретти среди мотивов, побуждающих заниматься спортом, выделяет:

- «стремление к стрессу и его преодолению;
- стремление к совершенству;
- повышение социального статуса;
- потребность быть членом спортивной команды, группы, частью коллектива;
- получение материальных поощрений» [23, с. 62].

Интерес к спорту может быть обусловлен разными мотивами. По мнению Д.В. Романовой, «выраженность индивидуальных мотивов спортивной деятельности менее профессиональных игроков направляет их активность выстраивать оптимальное взаимодействие в команде. Индивидуальность каждого спортсмена тесно связана с оценками этих отношений, так как на данном уровне профессионального становления они стремятся проявить себя, понимая, что они члены команды» [40, с. 207].

Интерес у спортсменов связан с внутренними мотивами. По данным С.А. Кузнецова, индивидуальные спортсмены имеют преимущественно внутренние мотивы. Они стремятся узнавать новое, расширять свой кругозор, а менее всего они ориентированы на социальное одобрение [24]. По мнению М.М. Кашапова, интерес к спорту тесно связан с представлением о своих возможностях, умении планировать действия для достижения результата, личностными особенностями (эмоциональной устойчивостью, уверенностью в себе, волевыми качествами) [18].

Чтобы заниматься спортом, очень важна мотивация. Зарубежные исследования показывают, что внутренняя потребность людей в спорте стимулирует мотивацию спортивного поведения. Потребности людей в

спортивном потреблении различны, что делает их мотивы спортивной деятельности разными [62].

По мнению А.В. Сушковой, «главная проблема студенческого спорта – это отсутствие у учащихся мотивации к занятиям физической культурой и спортом. В условиях вузов организация спортивной подготовки обучающихся недостаточно разработана и систематизирована» [46, с. 839].

Студенты мужского и женского пола имеют существенные различия в установках, мотивации и спортивном поведении. Для девушек более характерно участие в спорте ради удовлетворения и самого поведения в спорте, а для юношей – занятия спортом важны вследствие вознаграждения и отдачи [46].

Исследования показывают, что можно оказать влияние на мотивацию обучающихся к спорту. По мнению J. Buckworth «вероятность того, что человек будет заниматься спортом во время учебы, а также в последующем, зависит не только от его мотивационной структуры (интересов, установок, мотивов), но и от имеющихся у него условий и возможностей» [58, с. 32].

Теория самоопределения является наиболее полной и стабильной концепцией спортивной мотивации в различных контекстах, поскольку она подчеркивает необходимость влечения, находящегося под влиянием потребности в автономии и самореализации. Согласно данной теории, спортсменов обычно мотивируют либо внешние факторы (например, награды, давление со стороны оппонентов и мнения людей), либо внутренние факторы (например, любопытство, желание расти и самосовершенствование). Спортсменов можно побудить и вдохновить на занятия спортом двумя более широкими типами мотивации, а именно внутренней и контролируемой формами мотивации. Кроме того, разные мотивы по-разному связаны с занятиями физической активностью и спортом. Исследования показывают, что мотивы занятий спортом имеют гендерную специфику. Как правило, у мужчин отмечается более высокая мотивация, чем у женщин [71].

В исследовании В.Б. Антипина выявлены следующие мотивационные факторы активности спортивной деятельности обучающихся: учебный интерес (получение зачета), и укрепление здоровья, улучшение физической формы, соперничество, снижение психического напряжения, достижение спортивных результатов. Принадлежность к команде, самосовершенствование и мотивация самоуважения являются важными мотивами обучающихся, которые по существу отражают стремление потребителей к значимым ценностям, выходящим за рамки внутренней ценности использования и удовольствия от материальных благ [1].

В этой связи А.Д. Гальди затрагивает проблему формирования интереса к спорту и предлагает следующие пути:

- поощрение результатов деятельности, у также прилагаемых усилия;
- создание безопасных условий для выполнения упражнений;
- проведение конкурсов, соревнований, спортивных игр, эстафет, которые актуализируют потребность в самоутверждении и саморазвитии физических качеств;
- подбор игр и игровых упражнений, доставляющих удовольствие, повышающих эмоциональный фон, личную активность и инициативность человека [13].

В.М. Паршакова полагает, что повышение интереса к спорту возможно при следующих условиях:

- разнообразить учебные и секционные занятия;
- повысить потребность в потребности в соблюдении требований в отношении самосовершенствования;
- повысить потребность познавать себя, улучшать свои качества и добиться высоких результатов [33].

В работе Б.П. Яковлева показано, что положительные результаты оказывает программа по формированию интереса и удовлетворённости к спортивной деятельности посредством:

- оценки психолого-педагогического состояния учащихся: изучение состояния здоровья, отношение к обязательным занятиям по физической культуре и к саморазвитию интересов и удовлетворённости;
- диагностики степени осознания учащимися связи между физическим состоянием, успехами в учебе и занятиями физической культурой;
- учета результатов диагностики, половых и индивидуальных особенностей учащихся, их возможностей, интересов [57].

Рассматривая преимущества увлечения спортом студентами, Д.Ю. Издепская отмечает, что «принимая участия в различных физических активностях и соревнованиях, студенты учатся анализировать различные ситуации и принимают верные решения. Они размышляют о своих достижениях и достижениях других и находят способы улучшить свои личные навыки. В результате этого у обучающихся появляется внутренняя уверенность в том, что они смогут преодолеть различные физические нагрузки, что в свою очередь способствует привитию ценностей здорового и активного образа жизни. Осознание того, что студенту нравится делать и каковы его физические способности, помогает ему делать осознанный выбор в отношении физической активности на протяжении всей жизни» [16, с. 205].

Д.Ю. Издепская называет следующие условия повышения интереса обучающихся к спорту:

- «привлечь обучающихся, которые уже заинтересованы в спорте. Некоторые студенты, занимающиеся на занятиях по физической культуре, уже проявляют интерес к определенному виду спорта. Их интерес, знания и навыки можно использовать для повышения интереса у всех учащихся;
- обучающихся следует учить тому, что занятия физической культурой не всегда приносят удовольствия: требуются последовательные и согласованные усилия, чтобы спорт стал чем-то значимым;

- распределять обучающихся в подходящие группы - со схожими навыками и опытом (однородная группа), либо с более успешными спортсменами лучше (разнородная группировка);
- дать возможность выбора вида спорта и занятий самими студентами в процессе планового учебного процесса» [16, с. 206].

Таким образом, интерес к спорту отражает положительное отношение, повышенную значимость и привлекательность спортивной деятельности. Интерес к спорту несет в себе мотивационный аспект, выступает залогом успешности личности в спортивной деятельности. Интерес к спорту тесно связан с представлением о своих возможностях, умении планировать действия для достижения результата, личностными особенностями. Спортивная деятельность представляет собой сферу проявления активной двигательной деятельности индивида, положительных изменений в физическом состоянии, формирования духовных ценностей, средством удовлетворения потребности в совершенствовании физических возможностей. Повышение интереса к спорту возможно при создании ряда условий, которые учтены индивидуальность человека, его потребности и интересы.

1.2 Особенности личности спортсменов

Особенности личности спортсменов изучали ряд зарубежных авторов. Установлено, что у дзюдоистов выше уровень самооффективности, чем у спортсменов командных видов спорта. По мнению Н. Станкович, более выраженная общая самооффективность дзюдоистов объясняется тем, что это индивидуальный вид спорта, в котором легче выработать уверенность в себе и работать над достижением цели, невзирая на возможные препятствия. Индивидуальные спортсмены должны полагаться исключительно на себя, то есть на свои способности, в то время как участники командных видов спорта делят кредит как на успех, так и на неудачу [72].

В трудных ситуациях спортсмены могут проявлять более высокую самооффективность для достижения победы. Это связано с их развитым самоконтролем и устойчивостью. Высокая самооффективность играет важную роль в обеспечении хороших спортивных результатов, помогая справляться с неблагоприятными ситуациями: справляться со стрессом, разочарованием, проблемами и повседневными невзгодами, что важно для спортивного успеха [64].

Также зарубежные исследования показали, что спортивный психологический капитал может помочь спортсменам справиться со стрессом и снизить уровень стресса, вызванный плохой производительностью. Психологический капитал состоит из четырех элементов: самооффективности, надежды, оптимизма и устойчивости. Надежда определяется как готовность планировать будущее и стремиться к достижению целей; самооффективность – вера в свою способность успешно решать задачи; устойчивость – это способность восстанавливаться после невзгод или неудач; оптимизм соответствует позитивному взгляду на будущее [64].

Особенности психологических защит у спортсменов, их личности и поведения обусловлены участием в спортивной деятельности. Характерными чертами спортивной деятельности являются:

- стремление спортсмена к совершенствованию в избранном виде спорта;
- стремление к достижению наивысших результатов;
- наличие спортивной борьбы, которая приобретает острый характер во время соревнований и сопровождается проявлением бурных эмоций;
- наличие ярко выраженного стресса;
- взаимосвязь психологических особенностей личности спортсмена (волевых, когнитивных, эмоциональных и других) с успешностью спортивной деятельности;

- взаимодействие субъектов спортивной деятельности, которое протекает в форме непосредственной или опосредованной борьбы [11].

Мотивация самосовершенствования относится к желанию улучшить свою самооценку и обрести хорошую самооценку. В значимых ситуациях потребления спорта люди, ориентированные на самосовершенствование, более склонны получать обратную связь, которая может улучшить духовные аспекты их личности, нравственности и социальных ценностей в будущем. Зарубежные авторы установили значительную положительную корреляцию между взаимозависимостью между социальными группами и мотивацией самосовершенствования в просоциальном поведении, направленном на помощь людям. В межличностных взаимодействиях удовлетворение взаимозависимости отражает стремление людей к социальности. При этом, мотивация самосовершенствования частично коренится в заботе людей о социальном одобрении и принятии, которые могут защитить стремление людей к субъективному социальному благополучию. Таким образом, важнейшей функцией мотивации самосовершенствования является удовлетворение социальных потребностей, таких как социальное взаимодействие и межличностное общение [68].

Рассматривая личностные особенности спортсменов Е.П. Ильин и Ю.А. Коломейцев соглашаются в том, что «можно выделить ряд личностных черт, свойственных всем спортсменам, которые достигают высоких результатов. Такими качествами являются: высокая эмоциональная устойчивость, уверенность в себе, высокий уровень притязаний, самоконтроль, настойчивость, сознательность, стремление к лидерству, инициативность, склонность к риску, общительность, мотивация достижения успеха» [17, с. 145].

Как отмечает А.В. Речкалов, спортсмены характеризуются рядом волевых качеств:

- настойчивостью (желанием победить, проявлением воли);
- целеустремленностью;

- выдержкой (сохранением ума и ясности в трудных ситуациях); смелостью;
- инициативностью;
- самообладанием (способностью в условиях колоссальных нагрузок, эмоционального возбуждения управлять своими действиями, мыслями и чувствами);
- самостоятельностью [39, с. 107].

Для спортсменов особенно важен самоконтроль – способность контролировать себя в напряженных ситуациях, сдерживать негативные эмоции и регулировать эмоциональные реакции. Данное качество позволяет игнорировать или контролировать свои внутренние реакции, изменять нежелательное поведение [37].

Способность к самоконтролю важна в различных видах спорта, а также в поведении при выполнении упражнений и спортивных результатах. Хорошие навыки самоконтроля важны для физической активности людей. Результаты исследования выявили, что у юных спортсменов существует связь между достижением самоконтроля на спортивных соревнованиях, мотивацией и ослаблением самоконтроля [17].

В работе Л.Л. Серовой предлагается «модель личности спортсмена, состоящая из основных структурных компонентов: поведенческого, мотивационного, интеллектуального, эмоционально-волевого, коммуникативного, гендерного. Каждый из компонентов обладает тремя модельными характеристиками, отражающими конкретные психологические качества» [43, с. 75].

Поведенческий компонент напрямую связан с индивидуальными характеристиками. Спортсмены преимущественно обладают сильной нервной системой. Вместе с тем, не наблюдается доминирование какого-либо одного типа темперамента. Спортсмены преимущественно обладают гипертимными чертами характера – они характеризуются высокой жизненной активностью, и циклотимными, то есть циклической активностью.

Так как спортивная деятельность циклична по своей организации, то и характер спортсменов приспособляется к ней [43, с. 76].

Мотивационный компонент отражает внутренние условия психической деятельности, которые побуждают спортсменов к достижениям. Он включает: интерес к определенному виду деятельности, уровень притязания и систему ценностных ориентаций. По мнению Л.Л. Серовой, «спортсмены преимущественно обладают мотивацией на успех. Интеллектуальный компонент обеспечивает понимание собственного вида спорта, интеллектуальные качества способствуют овладению его тактикой. Этот компонент включает: психомоторику, восприятие, оперативную память, внимание и мышление. Чем лучше у спортсмена развит интеллект, тем больше у него возможностей достичь мастерства» [43, с. 76].

Эмоциональный компонент обеспечивает саморегуляцию, самоконтроль. Для спортсменов характерна развитая саморегуляция эмоциональная стабильность и волевые характеристики личности. Согласно Л.Л. Серовой, «коммуникативный компонент отражает отношение к людям в спорте: отношение к тренеру, отношение к партнерам, к соперникам. Гендерный компонент отражает характер выражения спортсменами своей индивидуальности. Спортсмены преимущественно обладают андрогинией, то есть совокупностью типично мужских и типично женских черт» [43, с. 76].

Согласно О.Л. Трещевой и С.Г. Карпеевой, основными качествами личности спортсмена высокого класса выступают:

- мотивация на успех, победу;
- профессионализм, который выражается в полной концентрации и самодисциплине, направленных на подчинение образа жизни и деятельности ради победы;
- самостоятельность как способность принимать самостоятельные решения, брать на себя ответственность за результат своих действий;
- уверенность в себе и самоэффективность;

- сила воли, умение «победить себя», победить свои слабости и сомнения;
- психологическое мастерство и эмоциональная устойчивость;
- умение конструктивно преодолевать поражения и адекватно воспринимать победу;
- высокий уровень саморегуляции [47, с. 67].

По данным исследования Ж.А. Кижнеровой, спортсмены, имеющие более высокие достижения в спортивной деятельности, характеризуются большей выносливостью, устойчивостью и смелостью, психологическим благополучием, интернальностью, чем спортсмены без разряда [19, с. 28].

В исследовании Ю.С. Лейман и Т.В. Пфау показаны личностные особенности спортсменов, способствующие их социально-психологической адаптации. Так, адаптированные спортсмены легче преодолевают трудные ситуации, приспосабливаются к изменениям привычных условий жизнедеятельности. Им свойственно активно использовать имеющиеся у них навыки социализации, что позволяет им взаимодействовать с другими без внутренних или внешних конфликтов, продуктивно реализовывать свою социальную роль и ведущую деятельность, удовлетворять собственные потребности [26, с. 153].

Для начинающих спортсменов часто характерна тревожность – «склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги: один из основных параметров индивидуальных различий» [44, с. 43].

Еще А.П. Прихожан писала о том, что «определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной деятельности личности. У каждого человека существует свой оптимальный или желательный уровень тревожности – это так называемая полезная тревожность» [36, с. 27].

Вместе с тем, выраженная тревожность может отражать личностное неблагополучие спортсмена. По мнению И.А. Беловой: «если говорить о

спортсменах, то это, прежде всего, отрицательно окрашенные переживания, связанные с объективными факторами предстоящего выступления, и возникающее в связи с этим: внутреннее беспокойство, озабоченность, взбудораженность, переходящее либо в депрессию, либо в эйфорию, неприспособленность, ощущение потери сил, что в конечном итоге демобилизует спортсмена» [4, с. 23].

Тревожность может отражать личностные особенности, связанные с низкой самооценкой и самоэффективностью. По мнению И.А. Беловой: «вместе с тем, низкий уровень тревоги характеризуется достаточной уравновешенностью, высоким эмоциональным контролем, отсутствием немотивированного беспокойства, внезапных вспышек гневливости и раздражительности, а также чувства стыда, подавленности. При среднем уровне тревожности порой охватывает немотивированное беспокойство и приходится прикладывать усилия, чтобы «держать себя в руках» не впадая в депрессию и не проявляя раздражительности. Для высокого уровня тревоги характерно сильное беспокойство, иногда без особой внешней причины, приходится прикладывать немалые усилия, чтобы не потерять контроль над собой» [4, с. 24].

По мнению Е.В. Мельник, «тревожность у спортсмена часто возникает из-за наличия противоречия между завышенными устремлениями и сильной неуверенностью в себе, конфликтом самооценки. Это вынуждает спортсменов, с одной стороны, постоянно добиваться успеха, а с другой – порождает чувство неудовлетворенности, нестабильности, напряжения и мешает им правильно оценить свое состояние. Как следствие, потребность в достижении гипертрофируется и приобретает непреодолимый характер. В результате возникает перегрузка, перенапряжение, снижается КПД, повышается утомляемость» [29, с. 7].

В исследовании С.М. Райс показано, что спровоцировать или усугубить тревожные расстройства могут специфические для спортсмена факторы, в том числе принуждение к выступлениям и общественный контроль,

неопределенность или неудовлетворенность карьерой, и травмы. Общие психосоциальные факторы также играют важную роль в возникновении и поддержании тревожных расстройств среди населения в целом. К ним относятся поведенческое торможение, социальная изоляция или избегание, а также когнитивные модели размышлений. Спортсмены с более высоким рейтингом неудовлетворенности карьерой сообщали о более высоких показателях общей тревожности/депрессии по сравнению со спортсменами, удовлетворенными карьерой [70].

Элитные спортсмены, играющие на более высоких соревнованиях, обычно сообщали о меньшем количестве симптомов беспокойства, чем спортсмены с более низкими соревновательными уровнями. У спортсменов установлена обратная связь между личностной тревожностью и потребностью в автономии [70].

Саморегуляция, особенно регуляция эмоций, является важным компонентом спортивных результатов. По мнению А. Michel-Kröhler, «командные виды спорта, где взаимодействие и физический контакт между противниками неизбежны, предоставляют много возможностей для провокации и, как следствие, могут привести к негативной аффективности и/или реактивной агрессии. Поэтому важно, чтобы спортсмены могли регулировать свои эмоции, сохранять концентрацию и избегать вторжения целей и мыслей, которые не имеют отношения к текущим спортивным результатам» [66, с. 60].

В исследовании А. Michel-Kröhler показано влияние стратегии самодистанцирования на результаты спортсменов в экспериментальной задаче, вызывающей агрессию. Самодистанцирование может быть полезным инструментом для регулирования негативных эмоций и агрессивного поведения после межличностной провокации. Этот результат частично отражается в зарегистрированных значениях гнева, которые были ниже в состоянии самоотстранения по сравнению с состоянием погружения в себя. Самодистанцирование может принести пользу людям, особенно

подверженным эмоциям, потому что это может быть полезно для самоконтроля. В совокупности эти результаты свидетельствуют о том, что самодистанцирование поддерживает людей в их попытках справиться с негативным опытом [66].

В спортивных достижениях молодых людей перфекционизм рассматривается как фактор адаптации и субъективного благополучия. Зарубежные авторы показали, что тренеры вынуждены прилагать усилия, чтобы спортсмены добивались результатов. Соответственно, они оказывают им социальную поддержку, направляют в нужное русло [51].

Спортсмены с высоким уровнем самооценки имеют более высокие баллы по перфекционизму. Самооценка считается важным посредником между функциональным перфекционизмом и другими психологическими переменными. Для спортсмена важно продолжать считать себя успешным и принимать личные ограничения и ограничения окружающей среды, когда возникают трудности в достижении поставленных целей. Способность стремиться к решению задачи наряду с желанием ее достичь укрепляет самооценку и возможность участвовать в спортивной деятельности [51].

Психологический профиль спортсмена определяет степень его успешности. В зарубежных исследованиях показано, что наиболее благоприятный профиль определяется самоэффективностью спортсмена, целенаправленными действиями, экстраверсией, здоровыми привычками, контролем над своими импульсами. Так личность влияет на эффективность тренировок гимнастов: добросовестность повышает качество подготовки, экстраверсия предсказывает отвлекаемость, а эмоциональная стабильность положительно отражается на способности справляться с невзгодами [61].

В работе L.Ya. Dorfman были определены два однородных профиля спортсменов. В первый профиль вошли спортсмены с высокими баллами по шкалам зависимости от вознаграждения, настойчивости, целеустремленности, склонности к сотрудничеству, импульсивности. Сюда вошли спортсмены, которые сохраняют ранее закрепленное поведение,

трудолюбивы и упорно добиваются своих целей, несмотря на усталость. Спортсмены с этим профилем являются индивидуалистами, которые могут быть весьма продуктивными и могут эффективно работать с другими, если достижение важной цели (например, спортивные достижения) требует сотрудничества [61].

Второй профиль отражает противоположные тенденции. Они не склонны к риску, но у них также нет разработанных стратегий достижения успеха. Эти спортсмены ждут от своих тренеров очень строгих указаний, которым стараются неукоснительно следовать. Однако, когда они мотивированы кем-то извне или ставят перед собой цель, они делают все возможное для ее достижения. По мнению зарубежных авторов, «они мотивированы как сильным гневом, так и эйфорией. Что касается аспекта импульсивности, то для них характерны трудности с концентрацией внимания на задаче и склонность к необдуманному поведению при желании достичь важной цели. Этот профиль также является адаптивным, но требует другого подхода к обучению и более индивидуализированной работы. Спортсмены обоих профилей способны добиться успеха при условии индивидуальной подготовки» [61, с. 96].

Для достижения оптимальных результатов спортсменам, занимающимся выносливостью, необходимо применять различные стратегии восстановления, специфичные для их тренировок и соревнований. Так, С.Н. Шихвердиев полагает, приоритет высоких результатов влечет за собой высокие тренировочные нагрузки, часто приводящие к дисбалансу между стрессом и восстановлением. Помимо физического стресса, на способность спортсмена к восстановлению и готовность к тренировкам влияют и другие факторы, в том числе психологический стресс и умственная усталость. Спортсмен с высоким эмоциональным напряжением испытывает раздражение, агрессию, тревогу и заторможенность, что может сильно влиять на общий стресс и отрицательно влиять на работоспособность [54].

Таким образом, спортсмены, обладающие высокими достижениями, должны обладать такими личностными особенностями, как: высокая самооффективность, волевые качества, эмоциональная стабильность, высокие притязания, ориентация на успех. Для начинающих спортсменов часто характерна тревожность, депрессивные реакции на противоречия между завышенными устремлениями и неуверенностью в себе, неумение осуществлять самоконтроль эмоций.

1.3. Агрессивность как свойство личности

В психологическом словаре термин «агрессивность» определяется как свойство личности, которое лежит в основе агрессии [6, с. 69].

В психологии агрессивность выступает предметом исследования многих ученых, потому имеет различные определения и описания ее сущности (З. Фрейд, К. Лоренц, А. Бандура, Р. Бэрон, Д. Доллард, Н. Миллер и другие).

Л. Берковиц под агрессивностью понимает «любой вид поведения или действия, направленные на нанесение оскорбления или повреждения другому живому существу, которые мотивированы на избежание подобного обращения» [5, с. 84].

Р. Бэрон дает следующее определение агрессивности: «стремление к доминированию, контроль над действиями и убеждениями других людей, а агрессивность возникает тогда, когда агрессивное поведение является либо способом достижения объекта-цели, либо способом отдаления от объекта, обладающего негативной эмоциональностью» [9, с. 52].

В теории фрустрации Дж. Доллар признается, что фрустрация как помеха на пути достижения цели порождает агрессию. По мнению А.В. Речкалова, «спорт имеет соревновательный характер, а само соревнование потенциально может стать источником фрустрации.

Практически во всех ситуациях состязания между соревнующимися возникает определенная степень агрессивности» [39, с. 107].

Атрибуции человека оказывают существенное влияние на его реакции на фрустрацию. Так, в своих работах ученый Б. Вайнер отмечал, что «фрустрированный индивид с большой вероятностью будет испытывать гнев и будет разозлен на того, кто препятствует достижению его цели, только в том случае, если он припишет действиям этого человека определенные характеристики: внутренне обусловленные действия, контролируемые действия, а также нарушающие социальные нормы [30, с. 56].

Р. Мартенс полагает, что «фрустрация усиливается, если спортсмен проигрывает примерно равному по силам сопернику. Чем больше победа, тем сильнее фрустрация у побежденного. Следовательно, вероятность агрессии выше, если силы соперников примерно одинаковы и победа оценивается очень высоко» [56, с. 48].

Спортивная деятельность предполагает зачастую ответную агрессию со стороны оппонента. С точки зрения Дж. Шортела, «поражение вызывало фрустрацию, а интенсивность ответной агрессии была непосредственно связана с восприятием агрессивного намерения соперника. Усиление расплаты за агрессию стимулировалось повышенными агрессивными намерениями в ходе соревнования» [48, с. 122].

Дж. Гебелейн и С. Тейлор полагают, что «различные уровни соревнования при контролируемых уровнях нападения не влияют на агрессию. Соревнование, как фрустрация, только повышает готовность человека к агрессивному реагированию. Чтобы спровоцировать человека на агрессию, нужны другие ситуационные факторы или раздражители, например, преднамеренное агрессивное нападение» [56, с. 12].

Р. Уэйнберг полагает, что «взаимосвязь между агрессивностью и физической активностью носит весьма сложный характер. Спортсмены находятся в состоянии фрустрации, когда: проигрывают, воспринимают

судейство как несправедливое, испытывают беспокойство, испытывают физическую боль, выступают ниже своих возможностей» [48].

С позиций А.А. Реана, «агрессивность – это готовность личности к агрессивным действиям в отношении другого, которую обеспечивает готовность личности воспринимать и интерпретировать действия и поведение другого соответствующим образом» [38, с. 28].

По определению З.Н. Платоновой, «агрессивность – относительно устойчивая черта личности, выражающаяся в готовности к агрессии, а также в склонности воспринимать и интерпретировать поведение другого как враждебное» [35, с. 83].

С.Н. Ениколопов рассматривает агрессивность как «предрасположенность к агрессивному поведению, выступающую как компонент более сложной структуры психических свойств человека. Агрессия же выступает как целенаправленное деструктивное и наступательное поведение, нарушающее нормы и правила сосуществования людей в обществе и наносящее вред объектам нападения (одушевленным или неодушевленным), причиняющее физический ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт (отрицательные переживания, состояние напряженности, страха, подавленности и др.)» [15, с. 39].

О.М. Чикова полагает, что «агрессивность – это устойчивая личностная черта, отражающая готовность к проявлению агрессивных реакций в ответ на фрустрирующие ситуации» [53, с. 29].

Агрессивность определяет поведение человека. От этой характеристики зависят ситуативные и закрепленные проявления агрессивного поведения в ходе контактов с внешним миром. По мнению А.А. Реана, «агрессивность не всегда проявляется в агрессивных действиях и не любое агрессивное поведение вызвано агрессивностью как свойством личности. Проявление или не проявление агрессивности в деструктивных актах поведения всегда является результатом сложного взаимодействия личностных и ситуативных факторов. При агрессивных действиях неагрессивной личности

первопричиной этих действий лежит фактор ситуации. В случае агрессивных действий агрессивной личности приоритет и вес отдается личностным качествам» [38, с. 26].

О.М. Чикова полагает, «спорт можно рассматривать как форму социальной активности, где молодой человек реализует свои агрессивные тенденции, потребность в самоутверждении через стремление к победе в борьбе с самим собой и соперниками» [53, с. 30].

По мнению А.С. Парфенова, «агрессия в спорте – рациональная форма 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» [32, с. 80].

Ученые согласны том, что спорт сам по себе является агрессивным видом деятельности [25; 32]. В работе К.С. Куриленко выделены следующие виды спорта:

- контактные, предполагающие физический контакт, повышающие вероятность проявления физической агрессии;
- неконтактные, когда наблюдается тенденцию к проявлению непрямой агрессии;
- условные, когда прямого взаимодействия с соперником нет. Здесь может отмечаться косвенная агрессия [25].

Роль агрессивности в спортивной деятельности носит неоднозначный характер. По мнению К. Kistorz, «с одной стороны, занятия спортом могут стать способом освобождения агрессии социально приемлемым способом. С другой стороны, это может усилить склонность к большей агрессии в повседневной жизни и усилить черты характера, необходимые в спортивных состязаниях, но не обязательно в социальной жизни, такие как смелость или упрямство» [63, с. 71].

В спорте неконтролируемая агрессия часто воспринимается как негативное явление. Подобная агрессия проявляется в негативном поведении, которое отражает негативные аспекты спортивной деятельности, увеличивает возможность получения травм [68]. С точки зрения I. Martinkova, «в случае спортивных единоборств рассмотрение склонности к агрессивному поведению имеет не только познавательное значение из-за опасностей, связанных с широкими навыками и силой спортсменов, которые могут быть использованы за пределами спортивной арены для применения насилия, участия в драках» [65, с. 6].

E. Reynes показал, что спорт привлекает людей с более высокой склонностью к физической агрессии, и эту агрессию можно смягчить только с помощью сильной спортивной приверженности [69].

Зарубежные исследователи убеждены, что в большинстве случаев агрессия, наблюдаемая в действиях спортсменов, носит инструментальный характер: целью является достижение неагрессивных преимуществ за счет агрессивного поведения [67].

В исследовании K. Kostorz показано, что у лиц, занимающихся небоевыми искусствами, уровень враждебности и общего индекса агрессии ниже, чем у спортсменов, занимающихся боевыми видами спорта. И женщины, и мужчины, занимающиеся единоборствами, получили более высокие уровни враждебности, чем респонденты, не занимающиеся единоборствами [63].

В работе Н. Станкович показано, что для профессиональных дзюдоистов характерна низкая степень агрессивности, особенно низкие косвенные и физические формы агрессии. Такие черты личности как добросовестность и открытость опыту более выражены, чем эмоциональность и экстраверсия. Для них также характерна умеренная общая самооэффективность – у них умеренно выражена оценка своих способностей организовывать и выполнять определенные действия, необходимые для достижения желаемых целей. Существует обратная связь

между самооффективностью и общей агрессией, но имеется положительная связь между эмоциональной самооффективностью и вербальной агрессией и враждебностью. Оказалось, что более низкие показатели эмоционального интеллекта связаны как с физической, так и с вербальной агрессией. В целом, люди с более высоким уровнем эмоционального интеллекта менее агрессивны [72].

Согласно А.Е. Ловягиной, профессиональным дзюдоистам, в отличие от спортсменов командных видов спорта, свойственна низкая степень агрессивности, особенно низкие косвенные и физические проявления агрессии. Кроме того, хорошо выражены качества личности добросовестности и открытости опыту, в отличие от эмоциональности и экстраверсии, которые менее выражены. Они не боятся возможности получения физической травмы и не испытывают потребности делиться своими переживаниями с другими. Для дзюдоистов также характерна умеренная общая самооффективность, что отражает умеренную оценку своих способностей организовывать и выполнять конкретные действия, необходимые для достижения желаемых целей [27].

Более выраженную общую самооффективность дзюдоистов можно объяснить тем, что это индивидуальный вид спорта, в котором легче развить уверенность в своей ценности и работать над достижением целей, невзирая на возможные препятствия. Спортсмены в индивидуальных видах спорта должны полагаться исключительно на себя, то есть на свои способности, тогда как заслуга как успехов, так и неудач разделяется на участников командных видов спорта [27].

В исследовании С. Чен показано, что существует взаимосвязь между самооффективностью и агрессивным поведением у боксеров. Спортсмены с высокой самооффективностью демонстрируют менее выраженную агрессию, по сравнению со спортсменами, обладающими низкой самооффективностью. При этом, установлена прямая связь самооффективности с самоконтролем в обеих группах. Выявленная связь между самоконтролем и агрессивным

поведением у боксеров подтверждает интегративную когнитивную модель агрессии. Самоконтроль способен изменять и сдерживать агрессивное поведение [60].

В работе Т. Вuser также показано, что самооффективность действует как психологический механизм, запускающий агрессивное поведение, и что использование упражнений может повысить самооффективность, а затем уменьшить агрессивное поведение. Другими словами, повышение самооффективности приводило к снижению агрессии [59].

В других зарубежных исследованиях показано, что уровень агрессивности выше у спортсменов, чем у лиц, не занимающихся спортом (Р. Забии), агрессивность выше у мужчин, занимающихся командными видами спорта (А. Мирнасири), боевые виды спорта повышают уровень агрессивности (Ф. Скольтон) [12].

По данным Ю.А. Коломейцева, «спортсмены, занимающиеся контактными видами спорта, более агрессивны и с большей вероятностью совершают рискованное поведение, чем спортсмены, занимающиеся бесконтактными видами спорта. Спортсмены с более высоким уровнем агрессии также имеют более низкий уровень терпения и толерантности к отсроченному удовлетворению» [20, с. 152].

По мнению К.Н. Фирсова, «частым триггером появления гнева являются действия, которые расцениваются как аверсивные, например, провокация. Командные виды спорта, где взаимодействие и физический контакт между противниками неизбежны, предоставляют множество возможностей для провокаций и, как следствие, могут привести к негативной аффективности или реактивной агрессии» [49, с. 90].

Модель общей агрессии подчеркивает важную роль настроения и эмоций (прежде всего, гнева) в агрессивном поведении. По мнению Ю.А. Коломейцева, «гнев имеет эмоциональный компонент, который, если его интерпретировать неадаптивным образом, негативно влияет на обучение, полученное в результате спортивной практики. Однако гнев может позволить

соревноваться, соблюдая спортивные правила и социальное поведение с высокой интенсивностью и активизацией, но без намерения причинить вред или ранить соперников» [20, с. 96].

В спорте существуют два вида агрессии: враждебная и инструментальная. По мнению Н.А. Серебренниковой, «при враждебной агрессивности главная цель состоит в нанесении физической или психологической травмы кому-нибудь. Инструментальная агрессивность имеет место при реализации неагрессивной цели. Как враждебная, так и инструментальная агрессивность включает намерение нанести ущерб. Инструментальная агрессия не является реакцией на фрустрацию и не включает в себя гнев» [42, с. 126].

М.Г. Гасанпур полагает, что «враждебная агрессивность позволяет получить положительный результат при нанесении ущерба своему сопернику, показать свое превосходство. В случае инструментальной агрессии целью спортсмена является получение одобрения от других» [12, с. 71].

На агрессивность спортсмена могут влиять возраст, личностные особенности, вид спорта, квалификация.

По мнению Н.В. Лутковой, «некоторый уровень агрессивности требуется спортсмену для того, что обеспечивать его высокую эффективность его соревновательной деятельности. В таком аспекте агрессивность выступает как конструктивное средство для достижения целей. При этом она обычно связана с высоким уровнем притязаний, без которого трудно победить. Проявление агрессивности позволяет спортсмену отстаивать свое «Я», поддерживать высокую самооценку, регулировать свою деятельность, сохранять свою конкурентную позицию» [28, с. 216].

К.Н. Фирсов установил, что «с возрастом у спортсменов увеличиваются показатели физической и косвенной агрессивности, раздражительности, подозрительности, вербальной и позитивной агрессивности. Повышение агрессивности связывается, прежде всего, с

ростом фрустрирующих ситуаций и факторов. При этом наблюдается тенденция к снижению обидчивости и негативизма» [50, с. 224].

Проявление агрессии в спортивной деятельности напрямую связано не только с индивидуально-личностными особенностями спортсмена и с видом спорта. По данным Н.А. Серебренниковой, «спортсмены высокой квалификации демонстрируют более выраженные цели в жизни, удовлетворенность самореализацией в спортивной деятельности, самоконтроль поведения. Это повышает уверенность в себе, стрессоустойчивость. Спортсмены низкой квалификации более склонны подчиняться судьбе, проявляют тревожность, застенчивость, большую агрессивность» [42, с. 129].

В работе С.И. Петрова агрессивность рассматривается в качестве способа реагирования на конфликт в спортивной ситуации. Исследователь показал, что «агрессия проявляется у спортсменов в конфликтных ситуациях и обусловлена их личностными особенностями (подозрительностью, эгоизмом, раздражительностью, эмоциональностью, тревожностью, неудовлетворённость жизнью, радикализмом, независимостью от группы. Уровень агрессивности повышается вместе с разрядом» [34, с. 247].

Т.В. Бондарчук установила, что «среди подростков, занимающихся дзюдо и карате, уровень агрессивности выше, чем увлекающиеся плаванием, гандболом, баскетболом. При этом подростки особенно склонны к раздражению и чувству обиды» [8, с. 16].

В другом исследовании Т.В. Бондарчук показано, что «у первокурсников наиболее ярко выкрашена эмоциональная агрессия, которая проявляется в форме враждебности и подозрительности к окружающим, нежелании идти на контакт. В целом, это показатель низкой адаптации к социуму, так как агрессивность не позволяет выстраивать отношения с другими» [7, с. 90].

В исследовании А.С. Строгановой показано, что «уровень агрессивности у успешных спортсменов-подростков выше, чем у

неуспешных. При этом уровень агрессивности у спортсменов контактных и неконтактных видов спорта статистически не различается. В целом, уровень агрессивности напрямую связан со спортивными достижениями» [45, с. 36].

На фоне повышенной агрессивности у спортсменов исследователи предлагают различные методы коррекции агрессивности у данной категории. Одним из методов коррекции агрессивности у спортсменов является телесно-ориентированная терапия. В работе С.Н. Бацунова доказано, что «занятия по общей физической подготовке и рукопашному бою с элементами телесно-ориентированной терапии позволяет снизить уровень агрессивности и враждебности. Каждое занятие имело следующую структуру:

- разминка (подготовительная часть занятия);
- отработка приемов и упражнений (общая физическая подготовка и рукопашный бой);
- подвижные игры и динамическая релаксация;
- дыхательные упражнения и медитация;
- упражнения телесно-ориентированной» [3, с. 125].

Н.И. Байкова разработала программу по формированию эмоциональной устойчивости у спортсменов во время учебно-тренировочных занятиях, которая осуществлялась в несколько этапов:

- «первичная диагностика – мониторинг эмоционального состояния учащихся перед началом занятия;
- организационно-установочный – актуализация имеющихся знаний по управлению эмоциональным состоянием, обеспечение мотивации предстоящей деятельности;
- тренировочный – создание ситуации успеха, развитие у детей навыков работы с эмоциями, соотнесение новых знаний с имеющимися, понимание смысла упражнений;
- рефлексивный – формирование понимания своих чужих эмоций, обобщение полезной информации, написание собственного эссе;

– итоговая диагностика – мониторинг эмоционального состояния перед/после занятия. Ряд современных, нестандартных методов и приемов (групповые дискуссии, тренинги, «круглый стол») помогли реализации данной технологии» [2, с. 5].

Как отмечает И.А. Юров, при коррекции тревожности также широко используются методы психотерапии:

- «симптоматическая психотерапия направлена на устранение или снижение интенсивности негативных эмоций;
- успокаивающая психотерапия направлена на снижение возбудимости и раздражительности спортсменов в период тяжелых тренировок и соревнований, снижение эмоциональной лабильности;
- отвлекающая психотерапия позволяет переключить внимание спортсмена с негативных факторов на более позитивные;
- рациональная психотерапия помогает разъяснить сущности проявления агрессивности, причин и динамики проявления и возможностей их преодоления» [56, с. 10].

В.К. Сафонов говорит о необходимости использования приемов восстановления психической энергии и функциональной работоспособности, настройки на предстоящую деятельность. По мнению автора, «важно проводить комплекс мероприятий с использованием методов воздействия на психическое состояние спортсмена со стороны психолога – приемов психической саморегуляции его состояния. Владением методами глубинного мышечного расслабления, сосредоточения внимания на визуальных способах, использовании психотехнических упражнений» [41, с. 72].

Исследователи также указывают на эффективность психологического консультирования. Согласно В.К. Сафонову, «агрессивность у обучающихся могут повышать такие факторы, как: чрезмерные тренировочные нагрузки, повышающие напряжение и раздражительность, низкие достигнутые результаты на соревнованиях, неудовлетворенность какой-либо из сфер

жизнедеятельности на фоне приоритета спортивной деятельности. Эти все вопросы может мочь проработать психолог-консультант» [41, с. 73].

Ученые считают необходимым осуществлять психологическое сопровождение спортсменов на протяжении всей карьеры (А.Е. Ловягина, С.Н. Костромина, Р.М. Городничев, С.Н. Шихвердиев и другие).

С.Н. Костромина рассматривает психологическое сопровождение спортивной деятельности в качестве «системы общих и частных технологий психологической помощи спортсменам, их использование на каждом этапе спортивной карьеры, с момента возникновения спортивной специализации и до момента ухода из спорта и переходом к другой карьере» [22, с. 68].

Согласно Р.М. Городничеву, «целью психологической помощи спортсмену является:

- полноценная реализация психологического потенциала спортсмена и удовлетворение его потребностей в деятельности;
- развитие навыков самопознания, самопонимания, самоанализа;
- изменение отношения к себе и другим людям;
- выработка навыков саморегуляции;
- развитие эмоциональной гибкости;
- улучшение социальной адаптации спортсмена» [14, с. 96].

В работе С.Н. Костроминой подчеркивается необходимость поэтапного сопровождения спортсменов, включая: диагностику личных проблем, изучение мотивации спортсменов и их личностных ресурсов (саморегуляции, адаптации, жизненной перспективы, проведение тренингов, а также психологической поддержки [22].

Таким образом, агрессивность – черта личности, которая носит устойчивый характер, проявляется в готовности к агрессии, враждебных реакциях, негативном реагировании на действия других. Спорт, предполагающий конкуренцию и соперничество, является агрессивным видом деятельности. Определённый уровень агрессивности нужен спортсмену для достижения результативности соревновательной

деятельности, достижения значимых целей, поддержания высокой самооценки, саморегуляции поведения и отстаивания личностной позиции в спорте. Агрессивность спортсмена может быть обусловлена индивидуальными и личностными характеристиками, видом спорта. В большинстве случаев агрессия, наблюдаемая в действиях спортсменов, носит инструментальный характер: целью является достижение неагрессивных преимуществ за счет агрессивного поведения. Наиболее благоприятный профиль личности спортсмена определяется самоэффективностью спортсмена, целенаправленными действиями, экстраверсией, добросовестностью здоровыми привычками, контролем над своими импульсами.

Выводы по первой главе

Интерес к спорту отражает положительное отношение, повышенную значимость и привлекательность спортивной деятельности. Интерес к спорту несет в себе мотивационный аспект, выступает залогом успешности личности в спортивной деятельности. Интерес к спорту тесно связан с представлением о своих возможностях, умении планировать действия для достижения результата, личностными особенностями. Спортивная деятельность представляет собой сферу проявления активной двигательной деятельности индивида, положительных изменений в физическом состоянии, формирования духовных ценностей, средством удовлетворения потребности в совершенствовании физических возможностей. Повышение интереса к спорту возможно при создании ряда условий, которые ученые индивидуальность человека, его потребности и интересы.

Спортсмены, достигающие высоких результатов, характеризуются высокими притязаниями, уверенностью в себе, волевыми качествами, эмоциональной устойчивостью, склонностью к риску, стремлением к лидерству, настойчивостью. Для начинающих спортсменов часто характерна

тревожность, депрессивные реакции на противоречия между завышенными устремлениями и неуверенностью в себе, неумением осуществлять самоконтроль эмоций.

Агрессивность – черта личности, которая носит устойчивый характер, проявляется в готовности к агрессии, враждебных реакциях, негативном реагировании на действия других. Спорт, предполагающий конкуренцию и соперничество, является агрессивным видом деятельности. Определённый уровень агрессивности нужен спортсмену для достижения результативности соревновательной деятельности, достижения значимых целей, поддержания высокой самооценки, саморегуляции поведения и отстаивания личностной позиции в спорте. Агрессивность спортсмена может быть обусловлена индивидуальными и личностными характеристиками, видом спорта. В большинстве случаев агрессия, наблюдаемая в действиях спортсменов, носит инструментальный характер: целью является достижение неагрессивных преимуществ за счет агрессивного поведения. Наиболее благоприятный профиль личности спортсмена определяется самоэффективностью спортсмена, целенаправленными действиями, экстраверсией, добросовестностью здоровыми привычками, контролем над своими импульсами.

Глава 2 Эмпирическое исследование агрессивности спортсменов

2.1 Программа исследования

С целью выявления агрессивности спортсменов было проведено эмпирическое исследование. Исследование проводилось на базе МБОУ «Школа с углубленным изучением отдельных предметов № 31» г. Тольятти. Выборку исследования составили 30 обучающихся-спортсменов и 30 обучающихся, не занимающихся спортом.

В основе исследования лежала гипотеза о том, что уровень агрессивности выше у обучающихся-спортсменов, чем у обучающихся, не занимающихся спортом.

Методики исследования:

1. Опросник агрессивности Л.Г. Почебут.

Цель: диагностика агрессивного поведения. Данная методика позволяет выявить несколько форм агрессивного поведения: вербальную, физическую, предметную, эмоциональную агрессию, а также самоагрессию.

Критерии оценки форм агрессивного поведения: высокий уровень – от 5 и выше баллов, средний – 3-4 балла, низкий – 1-2 балла.

Критерии оценки уровня агрессивности по всем шкалам:

- высокий уровень – 25 баллов и выше;
- средний уровень – 11-24 балла;
- низкий уровень – 0-10 баллов.

2. Методика «Личностная агрессивность и конфликтность» Е.П. Ильина и П.А. Ковалёва. Цель: оценить уровень конфликтности и агрессивности как личностных черт. Шкалы: вспыльчивость, наступательность, обидчивость, неуступчивость, бескомпромиссность, мстительность, нетерпимость к мнению других, подозрительность. Интегральные показатели: позитивная агрессивность, негативная агрессивность, конфликтность.

Опросник содержит 80 вопросов, на которые респонденты могут ответить согласием или несогласием. Обработка данных проводится по ключу. Подсчитывается сумма баллов по каждой шкале. Максимальный балл по шкале 10 баллов. Критерии оценки: 1-3 балла – низкие баллы, 4-7 средние баллы, 8-10 – высокие баллы.

3. Фрайбургский личностный опросник.

Цель: выявить личностные особенности.

Шкалы: можно определить степень невротичности, спонтанной агрессивности, депрессивности, раздражительности, реактивное агрессивности, открытости, застенчивости, общительности, уравновешенности, экстраверсии, эмоциональной лабильности, а также маскулинности – феминности. Обработка данных проводится по ключу. Затем полученные баллы переводятся в стенов. Критерии оценки: низкие показатели – 1-3 стенов, средние – 4-6 стенов; высокие – 7-9 стенов.

4. Методика самооценки психических состояний Г. Айзенка.

Цель: выявить самооценку психических состояний.

Шкалы: агрессивность, тревожность, фрустрация, ригидность.

Опросник включает 40 утверждений. Испытуемый выбирает наиболее подходящий ответ к каждому утверждению. При обработке данных подсчитывается сумма баллов по каждой шкале.

Критерии оценки:

- 7 баллов – низкий уровень;
- 8-14 баллов – средний уровень;
- 15-20 баллов – высокий уровень.

Методы математической статистики: непараметрический критерий У-Манна-Уитни, позволяющий сравнить показатели двух небольших групп.

2.2 Анализ результатов исследования интереса к спорту и уровня агрессивности

Результаты диагностики агрессивности обучающихся-спортсменов и обучающихся, не занимающихся спортом, (по опроснику агрессивности Л.Г. Почебут), показаны на рисунке 1.

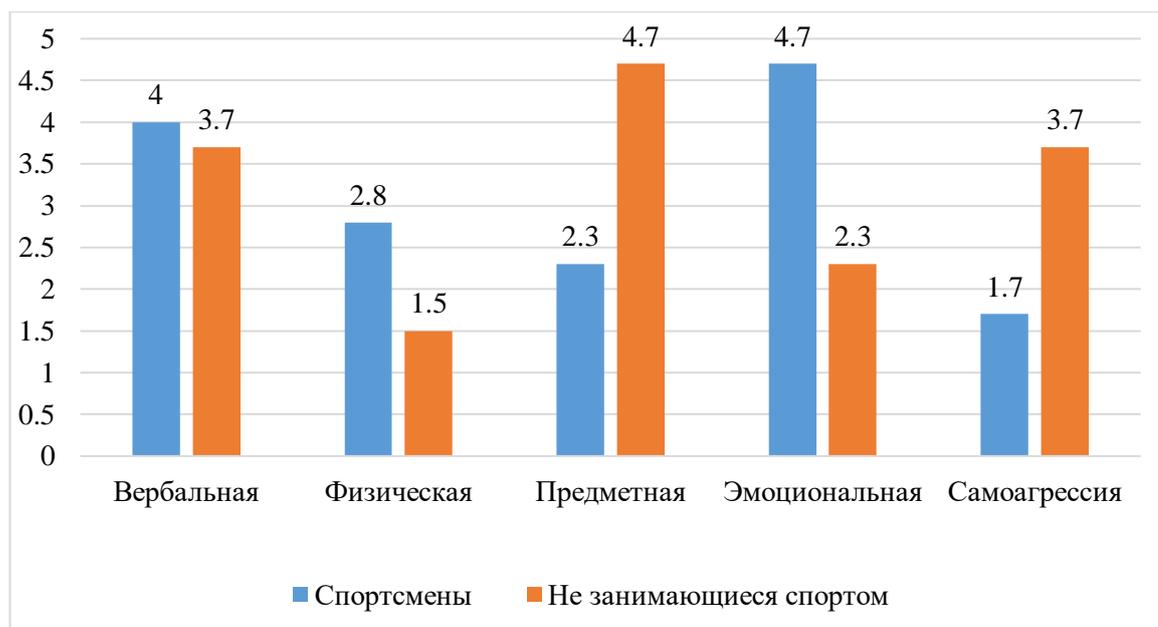


Рисунок 1 – Показатели агрессивности у обучающихся-спортсменов и обучающихся, не занимающихся спортом, (среднее значение)

Анализ данных показывает, что по вербальной агрессии у обучающихся-спортсменов и обучающихся, не занимающихся спортом, наблюдаются средние показатели (4,0 и 3,7 соответственно). У них умеренно выражена склонность выражать агрессивное отношение к другому человеку, в вербальной форме, использует словесные оскорбления.

Физическая агрессия у обучающихся-спортсменов и обучающихся, не занимающихся спортом, проявляется на низком уровне (2,8 и 1,5 соответственно). У них слабо выражена склонность выражать агрессивное отношение к окружающим с использованием физической силы.

Предметная агрессия у обучающихся-спортсменов выражена на низком

уровне (2,3) У обучающихся-спортсменов слабо выражена склонность срывать свою агрессию на окружающих его предметах. У обучающихся, не занимающихся спортом, выявлен средний показатель, что говорит об умеренной склонности срывать свою агрессию на окружающих его предметах (4,7).

Эмоциональная агрессия у обучающихся-спортсменов выражена на среднем уровне (4,7). У обучающихся-спортсменов умеренно выражено эмоциональное отчуждение при общении с окружающими, сопровождаемое подозрительностью, враждебностью, неприязнью или недоброжелательностью по отношению к ним. У обучающихся, не занимающихся спортом, выявлен низкий показатель (2,3).

У обучающихся-спортсменов выявлен низкий показатель по самоагрессии (1,7). У них слабо выражено ощущение несогласия с собой, чувство защиты в агрессивной среде. У обучающихся, не занимающихся спортом, выявлен средний показатель, что говорит об умеренной внутриличностной конфликтности, снижении психологической защиты, а также чувстве незащитности в агрессивной среде (3,7).

Таким образом, для обучающихся-спортсменов характерны такие формы проявления агрессии, как: эмоциональная и вербальная агрессия, что возникает в результате негативного общения с людьми, сопровождающаяся подозрительность, отражает склонность проявлять агрессию к другим людям в вербальной форме. Для обучающихся, не занимающихся спортом, характерна предметная агрессия, что выражает их склонность проявлять агрессию на окружающих предметах.

Для оценки значимых различий между показателями агрессивности у обучающихся-спортсменов и обучающихся, не занимающихся спортом, применялся критерий U-Манна-Уитни (таблица 1).

Таблица 1 – Оценка значимых различий между показателями агрессивности у обучающихся-спортсменов и обучающихся, не занимающихся спортом

Параметры	Среднее значение в группе обучающихся-спортсменов	Среднее значение в группе обучающихся, не занимающихся спортом	U _{эмп}	Уровень значимости
Вербальная	4,0	3,7	407,5	p=0,53
Физическая	2,8	1,5	235	p=0,01
Предметная	2,3	4,7	146	p=0,01
Эмоциональная	4,7	2,3	142	p=0,01
Самоагрессия	1,7	3,7	91	p=0,01

В ходе статистического анализа установлено:

- физическая агрессия выше у обучающихся-спортсменов (U=235; p=0,01). Так, обучающихся-спортсменов более выражена склонность применять физические негативные действия по отношению к другим, чем у обучающихся, не занимающихся спортом;
- предметная агрессия выше у обучающихся, не занимающихся спортом (U=146; p=0,01). У обучающихся, не занимающихся спортом, более выражена склонность срывать свою агрессию на окружающих его предметах, чем у обучающихся-спортсменов;
- эмоциональная агрессия выше обучающихся-спортсменов (U=142; p=0,01). Так, обучающихся-спортсменов более выражено эмоциональное отчуждение при общении с окружающими, сопровождаемое подозрительностью, враждебностью, неприязнью или недоброжелательностью по отношению к ним, чем у обучающихся, не занимающихся спортом;
- самоагрессия выше у обучающихся, не занимающихся спортом (U=91; p=0,01). Так, у обучающихся, не занимающихся спортом, выше склонность направлять агрессию на себя, ощущение несогласия с собой, незащитность в агрессивной среде, чем у обучающихся-спортсменов.

Таким образом, сравнительный анализ показал, что у обучающихся-

спортсменов достоверно выше уровень физической и эмоциональной агрессии, а у обучающихся, не занимающихся спортом, – предметной агрессии и самоагрессии.

Результаты диагностики личностной агрессивности у обучающихся-спортсменов и обучающихся, не занимающихся спортом, (по методике «Личностная агрессивность и конфликтность» Е.П. Ильина и П.А. Ковалёва) показаны на рисунке 2.

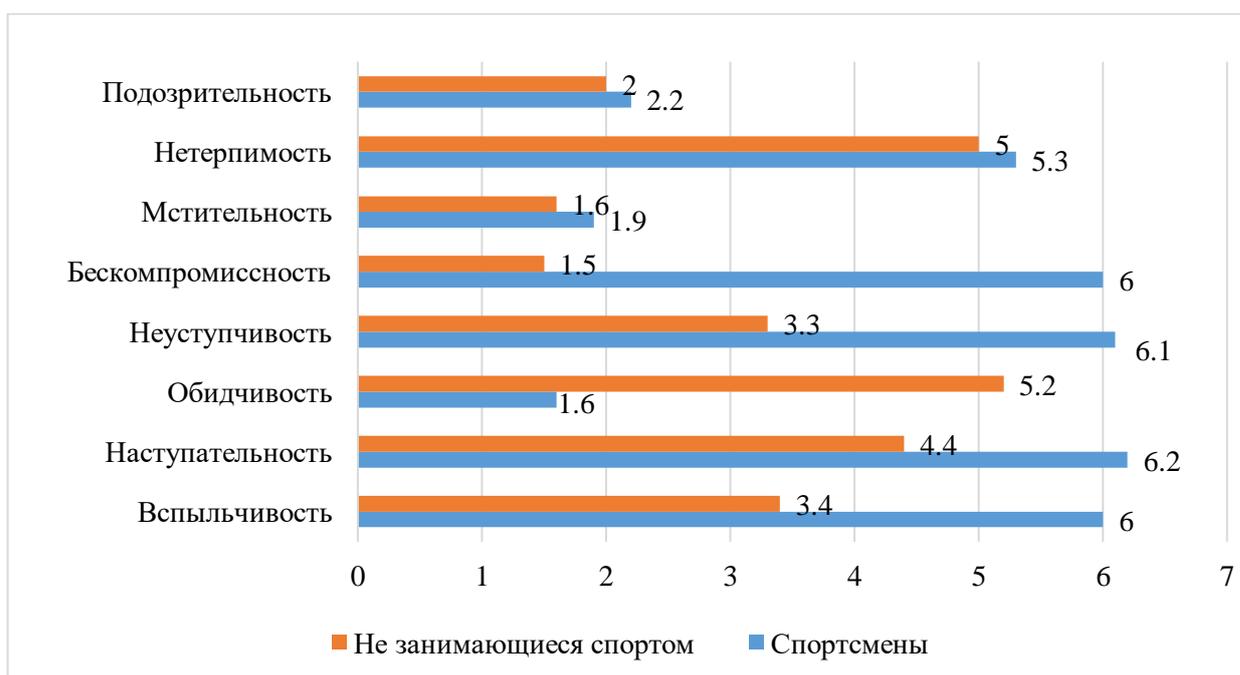


Рисунок 2 – Показатели личностной агрессивности у обучающихся-спортсменов и обучающихся, не занимающихся спортом (среднее значение)

Анализ данных показывает, что по параметру «вспыльчивость» у обучающихся-спортсменов выявлен средний показатель – у них умеренно выражена эмоциональная несдержанность, готовность проявлять раздражительность (6,0). У обучающихся, не занимающихся спортом, также выявлен средний показатель (3,4). Однако, во второй группе балл намного ниже.

По параметру «наступательность» у обучающихся-спортсменов наблюдается средний показатель (6,2). У них умеренно выражена склонность

активно отстаивать свои интересы, проявлять активные действия по достижению цели. У обучающихся, не занимающихся спортом, также выявлен средний показатель (4,4).

При этом по параметру «обидчивость» у обучающихся-спортсменов мы видим низкий балл (1,6). Это указывает на слабую склонность переживать обиду, недовольство из-за действий других. У обучающихся, не занимающихся спортом, также выявлен средний показатель (5,2).

По параметру неуступчивости у обучающихся-спортсменов наблюдается средний показатель (6,1). Так, у обучающихся-спортсменов умеренно выражено упорство, настойчивость на своем поведении и мнении. У обучающихся, не занимающихся спортом, выявлен низкий показатель (3,3).

Бескомпромиссность – по данной шкале обучающиеся-спортсмены показали средний результат (6,0). У них умеренно выражена нежелание уступать своей личностной позиции и идти на компромисс с другими. У обучающихся, не занимающихся спортом, выявлен низкий показатель (1,5).

По мстительности у обучающихся-спортсменов наблюдается низкий балл (1,9). У них слабо выражена готовность причинять вред в ответ на негативные действия по отношению к себе. У обучающихся, не занимающихся спортом, выявлен низкий показатель (1,6).

Нетерпимость – по данной шкале обучающиеся-спортсмены показали средний результат (5,3). Это умеренная склонность проявлять нетерпение, неспособность принимать убеждения других, мириться с нежелательными для себя действиями. У обучающихся, не занимающихся спортом, также наблюдается показатель (5,0).

Что касается подозрительности, то мы видим низкий показатель в группе обучающихся-спортсменов (2,2). У них слабо выражено недоверие к другим, осторожное отношение к окружающим. У обучающихся, не занимающихся спортом, также выявлен низкий показатель (2,0).

Таким образом, для обучающихся-спортсменов особенно характерна наступательность, что проявляется склонность активно отстаивать свои интересы, проявлять активные действия по достижению цели, а также неуступчивость как упорство, настойчивость на своем поведении и мнении. Для обучающихся, не занимающихся спортом, прежде всего, свойственна обидчивость, что отражает переживание обиды и недовольства из-за действий других.

Результаты диагностики личностной агрессивности и конфликтности у обучающихся-спортсменов показаны на рисунке 3.

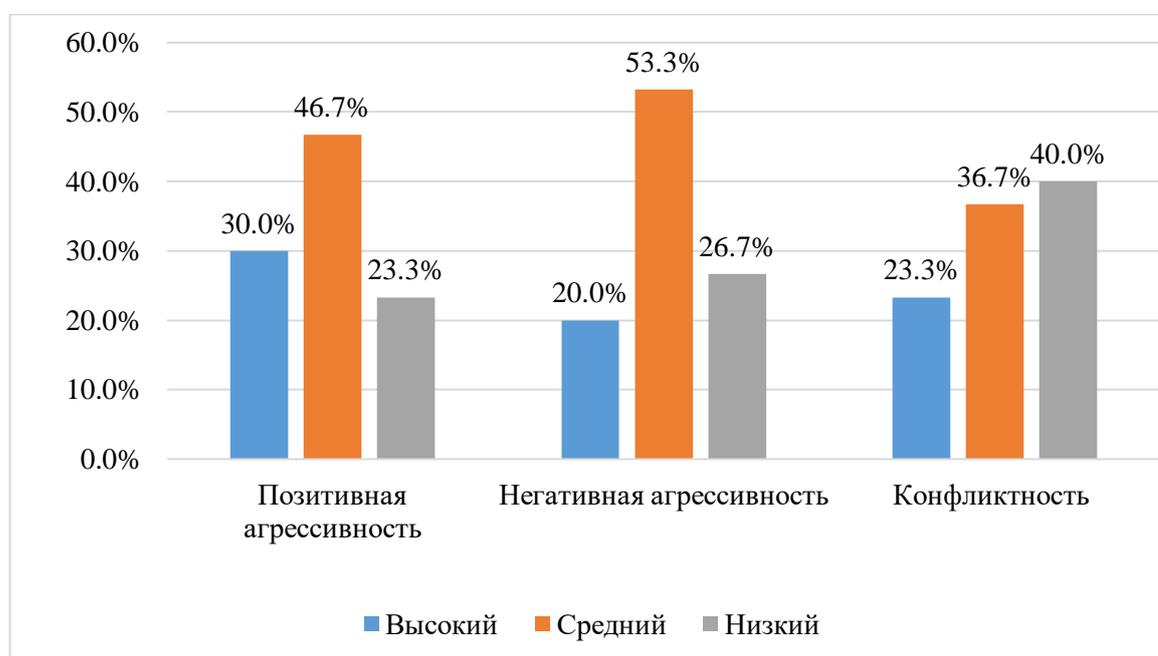


Рисунок 3 – Уровень конфликтности и агрессивности обучающихся-спортсменов

Анализ данных показывает, высокий уровень позитивной агрессивности выявлен у 30% обучающихся-спортсменов, средний уровень – у 46,7%, низкий – у 23,3% опрошенных. Так, у большей части обучающихся-спортсменов умеренно выражено поведение, позволяющее им добиваться поставленных целей, не затрагивая интересы других, не причиняя им дискомфорта.

Высокий уровень негативной агрессивности выявлен у 20% обучающихся-спортсменов, средний уровень – у 53,3%, низкий – у 26,7% опрошенных. Так, у большей части обучающихся-спортсменов умеренно выражено поведение, порождающее психологический дискомфорт и давление у других.

Высокий уровень конфликтности выявлен у 23,3% обучающихся-спортсменов, средний уровень – у 36,7%, низкий – у 40% опрошенных. Так, у большей части обучающихся-спортсменов слабо выражена личностная предрасположенность инициировать и вступать в конфликты с другими людьми.

Таким образом, обучающиеся-спортсмены характеризуются умеренно выраженной негативной и позитивной агрессивностью, а также низкой конфликтностью.

Результаты диагностики личностной агрессивности и конфликтности у обучающихся, не занимающихся спортом, показаны на рисунке 4.

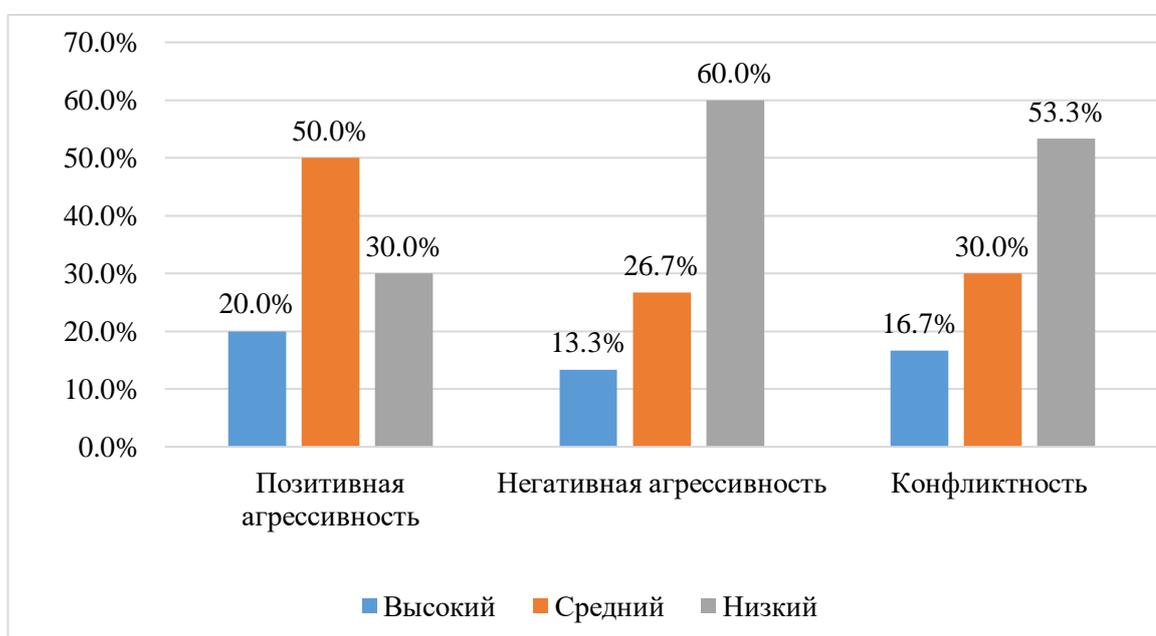


Рисунок 4 – Уровень конфликтности и агрессивности обучающихся, не занимающихся спортом

Анализ данных показывает, высокий уровень позитивной агрессивности выявлен у 20% обучающихся, не занимающихся спортом, средний уровень – у 50%, низкий – у 30% опрошенных. Следовательно, у большей части обучающихся, не занимающихся спортом, умеренно выражено поведение, позволяющее им добиваться поставленных целей, не затрагивая интересы других, не причиняя дискомфорта и вреда окружающим.

Высокий уровень негативной агрессивности выявлен у 13,3% обучающихся, не занимающихся спортом средний уровень – у 26,7%, низкий – у 60% опрошенных. Так, у большей части обучающихся, не занимающихся спортом, слабо выражено поведение, порождающее психологический дискомфорт и давление у других.

Высокий уровень конфликтности отмечается у 16,7% опрошенных, средний уровень – у 30%, низкий – у 53,3% респондентов. Так, у большей части обучающихся, не занимающихся спортом, слабо выражена личностная предрасположенность инициировать и вступать в конфликты с другими людьми.

Таким образом, обучающиеся, не занимающиеся спортом, обладают умеренной позитивной агрессивностью, низкой негативной агрессивностью и конфликтностью.

Для оценки значимых различий между показателями личностной конфликтности и агрессивности у обучающихся-спортсменов и обучающихся, не занимающихся спортом, был использован критерий U-Манна-Уитни (таблица 2).

Таблица 2 – Оценка значимых различий между показателями личностной конфликтности и агрессивности у обучающихся-спортсменов и обучающихся, не занимающихся спортом

Параметры	Среднее значение в группе обучающихся-спортсменов	Среднее значение в группе обучающихся, не занимающихся спортом	U _{эмп}	Уровень значимости
Вспыльчивость	6,0	3,4	210	p=0,01
Наступательность	6,2	4,4	230,5	p=0,01
Обидчивость	1,6	5,2	11,5	p=0,01
Неуступчивость	6,1	3,3	188,5	p=0,01
Бескомпромиссность	6,0	1,5	88	p=0,01
Мстительность	1,9	1,6	401	p=0,48
Нетерпимость	5,3	5,0	409	p=0,55
Подозрительность	2,2	2,0	393	p=0,41
Позитивная агрессивность	12,3	8,4	162,5	p=0,01
Негативная агрессивность	7,2	6,6	414	p=0,71
Конфликтность	15,4	12,2	265	p=0,01

В ходе статистического анализа установлено:

- вспыльчивость выше у обучающихся-спортсменов (U=210; p=0,01). У обучающихся-спортсменов более выражена эмоциональная несдержанность, готовность проявлять раздражительность, чем у обучающихся, не занимающихся спортом;
- наступательность выше у обучающихся-спортсменов (U=230,5; p=0,01). У обучающихся, не занимающихся спортом, выше склонность активно отстаивать свои интересы, проявлять активные действия по достижению цели, чем у обучающихся, не занимающихся спортом;
- обидчивость выше у обучающихся, не занимающихся спортом, (U=11,5; p=0,01). У обучающихся, не занимающихся спортом, выше склонность переживать обиду, недовольство из-за действий других, чем у обучающихся-спортсменов;
- неуступчивость выше у обучающихся-спортсменов (U=188,5; p=0,01). У обучающихся, не занимающихся спортом, выше упорство,

настойчивость на своем поведении и мнении, чем у обучающихся, не занимающихся спортом;

– бескомпромиссность выше у обучающихся-спортсменов ($U=88$; $p=0,01$). У обучающихся-спортсменов более выражена категоричность суждений, нежелание уступать своей личностной позиции и идти на компромисс с другими, чем у обучающихся, не занимающихся спортом;

– позитивная агрессивность выше у обучающихся-спортсменов ($U=160,5$; $p=0,01$). У обучающихся-спортсменов более выражена тенденция к поведению, которое не нарушает интересы других, но позволяет добиваться желаемого, чем у обучающихся, не занимающихся спортом;

– конфликтность выше у обучающихся-спортсменов ($U=265$; $p=0,01$). У обучающихся-спортсменов более выражена склонность вступать в межличностные конфликты, чем у обучающихся, не занимающихся спортом.

Итак, сравнительный анализ показал: у обучающихся-спортсменов более выражена вспыльчивость, наступательность, неуступчивость, бескомпромиссность, позитивная агрессивность и конфликтность, а у обучающихся, не занимающихся спортом, – обидчивость.

Результаты диагностики личностных особенностей у обучающихся-спортсменов и обучающихся, не занимающихся спортом, (по методике «Фрайбургский личностный опросник») представлены на рисунке 5.

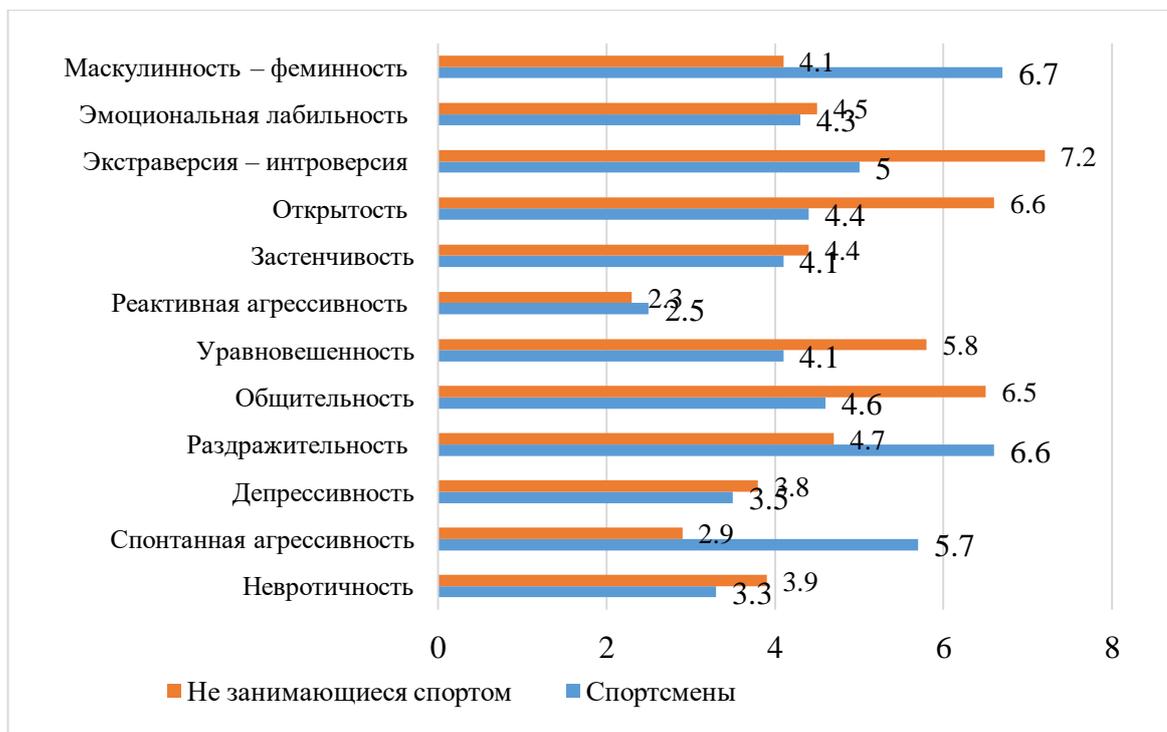


Рисунок 5 – Выраженность личностных особенностей у обучающихся-спортсменов и обучающихся, не занимающихся спортом, (среднее значение)

Результаты показывают, что у обучающихся-спортсменов более выражены следующие личностные особенности:

- маскулинность – склонность к риску и самоутверждению, ориентация на независимость и доминирование (6,7);
- раздражительность, что предполагает склонность к эмоциональному реагированию и возбудимости в ряде ситуаций (6,6);
- спонтанная агрессивность, что говорит о несдержанности эмоций и импульсивности, выраженной потребности в стимуляции и возбуждающих ситуациях (5,7).

Менее всего у них выражены уравновешенность, что говорит о состоянии внутренней напряженности, неудовлетворенности собой и своими успехами (3,2), а также реактивная агрессивность, то есть наличие моральной неполноценности и незрелости социальных чувств, бурных аффектов и нестойкости желаний (2,5).

У обучающихся, не занимающихся спортом, более выражены следующие личностные особенности:

- экстраверсия, то есть направленность активности и установок на внешний мир, стремление к социальному взаимодействию (7,2);
- открытость – стремление к доверительным отношениям при развитой самокритичности (6,6);
- общительность, то есть потребность в межличностных контактах, социальная активность (6,5).

Менее всего у них выражены реактивная агрессивность, то есть наличие моральной неполноценности и неразвитости социальных чувств, бурных аффектов и нестойкости желаний (2,3), спонтанная агрессивность, что говорит о выраженной социальной конформности, умеренном контроле эмоций и импульсивности, потребности в стимуляции и возбуждающих ситуациях (2,9).

Таким образом, обучающиеся-спортсмены характеризуются выраженной маскулинностью, раздражительностью и спонтанной агрессивностью. Они склонны к самоутверждению, независимости и доминированию, проявляют возбудимость в ряде ситуации, некоторую импульсивность и несдержанность в эмоциях, имеют потребность в стимуляции и возбуждающих ситуациях. Обучающиеся, не занимающиеся спортом, обладают экстраверсией, открытостью и общительностью – они стремятся к социальному взаимодействию, быть частью группы, выстраивать доверительные отношения при развитом самораскрытии, коммуникабельны.

Для выявления значимых различий между показателями личностных особенностей у обучающихся-спортсменов и обучающихся, не занимающихся спортом, был использован критерий U-Манна-Уитни (таблица 3).

Таблица 3 – Результаты выявления значимых различий между показателями личностных особенностей у обучающихся-спортсменов и обучающихся, не занимающихся спортом

Параметры	Среднее значение в группе обучающихся-спортсменов	Среднее значение в группе обучающихся, не занимающихся спортом	U _{эмп}	Уровень значимости
Невротичность	3,3	3,9	323,5	p=0,06
Спонтанная агрессивность	5,7	2,9	133,5	p=0,01
Депрессивность	3,5	3,8	375,5	p=0,27
Раздражительность	6,6	4,7	133,5	p=0,01
Общительность	4,6	6,5	135,5	p=0,01
Уравновешенность	4,1	5,8	128,5	p=0,01
Реактивная агрессивность	2,5	2,3	383,5	p=0,33
Застенчивость	4,1	4,4	383,5	p=0,33
Открытость	4,4	6,6	127	p=0,01
Экстраверсия – интроверсия	5,0	7,2	11,5	p=0,01
Эмоциональная лабильность	4,3	4,5	395,5	p=0,42
Маскулинность – феминность	6,7	4,1	196	p=0,01

В ходе статистического анализа установлено:

- спонтанная агрессивность выше у обучающихся-спортсменов (U=133,5; p=0,01). У обучающихся-спортсменов выше степень несдержанности эмоций и импульсивности, потребности в стимуляции и возбуждающих ситуациях, чем у обучающихся, не занимающихся спортом;
- раздражительность выше у обучающихся-спортсменов (U=133,5; p=0,01). У обучающихся-спортсменов, выше склонность к эмоциональному реагированию и возбудимости в ряде ситуаций, чем у обучающихся, не занимающихся спортом;
- общительность выше у обучающихся, не занимающихся спортом (U=135,5; p=0,01). У обучающихся, не занимающихся спортом выше потребность в межличностных контактах, социальной активности, чем у спортсменов;

- уравновешенность выше у обучающихся, не занимающихся спортом ($U=128,5$; $p=0,01$). У обучающихся, не занимающихся спортом выше состояние внутреннего спокойствия, удовлетворенности собой и своими успехами, чем у спортсменов;
- открытость выше у обучающихся, не занимающихся спортом ($U=127$; $p=0,01$). У обучающихся, не занимающихся спортом, выше стремление к доверительным отношениям при развитой самокритичности, чем у спортсменов;
- экстраверсия выше у обучающихся, не занимающихся спортом ($U=11,5$; $p=0,01$). У обучающихся, не занимающихся спортом, выше направленность активности и установок на внешний мир, стремление к социальному взаимодействию, чем у спортсменов;
- маскулинность выше у обучающихся-спортсменов ($U=289,5$; $p=0,01$). Так, у обучающихся-спортсменов более выражены склонность к риску и самоутверждению, ориентация на независимость и доминирование, чем у обучающихся, не занимающихся спортом.

Таким образом, сравнительный анализ показал: у обучающихся-спортсменов в большей степени проявляются такие личностные особенности, как: спонтанная агрессивность, раздражительность и маскулинность, а у обучающихся, не занимающихся спортом – общительность, уравновешенность, открытость, экстраверсия.

Результаты диагностики уровня самооценки психических состояний у обучающихся-спортсменов и обучающихся, не занимающихся спортом (по методике самооценки психических состояний Г. Айзенка) представлены на рисунке 6.

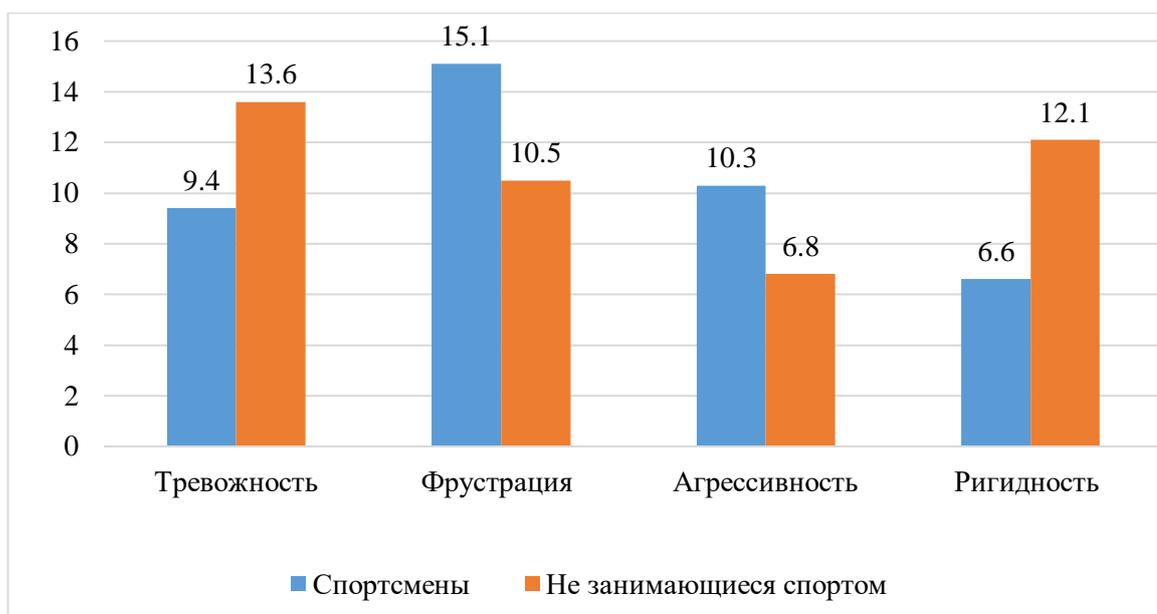


Рисунок 6 – Психическое состояние у обучающихся-спортсменов и обучающихся, не занимающихся спортом (среднее значение)

Анализ данных показывает, что по шкале «тревожность» спортсменов выявлен средний показатель (9,4). Это говорит об умеренных переживаниях состояния тревоги, эмоционального дискомфорта, ощущение опасности. У обучающихся, не занимающихся спортом, выявлен средний показатель (13,6).

По шкале «фрустрация» у спортсменов выявлен высокий показатель (15,1). У них ярко выражено состояние разочарования, ощущение лишения, чувство безысходности, обусловленное осознанием невозможности удовлетворить свои потребности при столкновении с препятствием на пути достижения цели. У обучающихся, не занимающихся спортом, наблюдается средний показатель (10,5).

По шкале «агрессивность» у обучающихся-спортсменов выявлен средний показатель (10,3). Это говорит о выраженной склонности проявлять агрессию по отношению к другим, враждебность по отношению к окружающему миру, демонстрировать собственное превосходство. У обучающихся, не занимающихся спортом, выявлен низкий показатель, отражающий доброжелательное отношение к другим (6,8).

По шкале «ригидность» у спортсменов наблюдается низкий показатель (6,6). При этом у обучающихся, не занимающихся спортом, выявлен средний показатель (12,1). Это указывает на умеренно выраженную ригидность установок поведения, трудности в преобразовании своей деятельности в связи с новыми условиями.

Таким образом, у обучающихся-спортсменов ярко выражено состояние фрустрации, то есть состояние разочарования, ощущение лишения, чувство безысходности, обусловленное осознанием невозможности удовлетворить свои потребности при столкновении с препятствием на пути достижения цели. Также наблюдается тенденция к агрессивности, умеренное состояние тревожности, слабая ригидность. У обучающихся, не занимающихся спортом, наблюдается тревожность, отражающая переживания состояния тревоги, эмоционального дискомфорта, ощущение опасности. Также наблюдается тенденция к ригидности и фрустрации, низкая агрессивность.

Для оценки достоверных различий между показателями психических состояний у обучающихся-спортсменов и обучающихся, не занимающихся спортом, был использован критерий U-Манна-Уитни (таблица 4).

Таблица 4 – Различия между показателями психических состояний у обучающихся-спортсменов и обучающихся, не занимающихся спортом

Параметры	Среднее значение в группе обучающихся-спортсменов	Среднее значение в группе обучающихся, не занимающихся спортом	U _{эмп}	Уровень значимости
Тревожность	9,4	13,6	122,5	p=0,01
Фрустрация	15,1	10,5	162	p=0,01
Агрессивность	10,3	6,8	231,5	p=0,01
Ригидность	6,6	12,1	111	p=0,01

В ходе статистического анализа установлено:

- тревожность выше у обучающихся, не занимающихся спортом (U=122,5; p=0,01). У обучающихся, не занимающихся спортом, выше

переживания состояния тревоги, эмоционального дискомфорта, ощущение опасности, чем у спортсменов;

– фрустрация выше у обучающихся-спортсменов ($U=162$; $p=0,01$). У обучающихся-спортсменов более выражено состояние разочарования, ощущение лишения, чувство безысходности, обусловленное осознанием невозможности удовлетворить свои потребности при столкновении с препятствием на пути достижения цели, чем у обучающихся, не занимающихся спортом;

– агрессивность выше у обучающихся-спортсменов ($U=231,5$; $p=0,01$). У обучающихся-спортсменов выше склонность проявлять агрессию по отношению к другим, враждебность по отношению к окружающему миру, демонстрировать собственное превосходство, чем у обучающихся, не занимающихся спортом;

– ригидность выше у обучающихся, не занимающихся спортом ($U=111$; $p=0,01$). У обучающихся, не занимающихся спортом, выше ригидность установок поведения, трудности в преобразовании своей деятельности в связи с новыми условиями.

Таким образом, сравнительный анализ показал: у обучающихся-спортсменов более выражено состояние фрустрации и агрессивность, а у обучающихся, не занимающихся спортом выше тревожность и ригидность.

Гипотеза исследования подтвердилась: уровень агрессивности выше у обучающихся-спортсменов, чем у обучающихся, не занимающихся профессиональным спортом.

2.3 Практические рекомендации

На основании результатов исследования нами разработаны рекомендации психологу, осуществляющему психологическое сопровождение обучающихся-спортсменов:

- в процессе оказания психологической помощи спортсменам важно учитывать их психологические особенности, такие как: склонность к эмоциональной и вербальной агрессии, наступательность и неуступчивость, вспыльчивость и бескомпромиссность, маскулинность, раздражительность и спонтанная агрессивность, повышенная фрустрация;
- важно создать условия для реализации ими позитивной агрессивности, позволяющие добиваться желаемого без нарушения интересов других и причинения им психологического дискомфорта, а также поддержания маскулинности, создав пространство для самоутверждения и проявления независимости;
- необходимо проводить мероприятия, направленные на формирование у спортсменов склонности активно отстаивать свои интересы, проявлять активные действия по достижению цели, развитие упорства и настойчивость на своем поведении;
- коррекционно-развивающую работу направить на преодоление вербальной агрессии, эмоциональной несдержанности, раздражительности, нежелания уступать своей личностной позиции и идти на компромисс с другими, а также снижение личностной конфликтности;
- рекомендуется проводить психологические тренинги, позволяющие сформировать навыки самоконтроля и саморегуляции, коммуникативные навыки, достичь состояния внутреннего спокойствия, удовлетворенности собой и своими достижениями, ориентацию на открытость и принятие других людей;
- профилактические мероприятия должны быть нацелены на снижение склонности срывать свою агрессию на окружающих его предметах, а также эмоционального отчуждения в общении с другими людьми;
- не менее важно проводить развивающие занятия по формированию фрустрационной толерантности, что позволит спортсменам легче

переносить фрустрации при столкновении с препятствием на пути достижения цели;

– следует не пренебрегать проведением мониторинга для отслеживания личностных особенностей спортсменов для минимизации негативных последствий на фоне их повышенной агрессивности.

Для снижения агрессивности спортсменов можно использовать: проведение групповых коррекционных занятий, техники арт-терапии и телесно-ориентированной терапии, методы психотерапии (симптоматическая, успокаивающая, отвлекающая, рациональная), психологическое консультирование. Важно осуществлять психологическое сопровождение спортсменов на протяжении всей карьеры, направленное на создание условий для их самореализации, развитие навыков самопознания, выработку навыков саморегуляции, развитие эмоциональной гибкости, улучшение социальной адаптации к различным ситуациям.

Выводы по второй главе

Для обучающихся-спортсменов характерны такие формы проявления агрессии, как: эмоциональная и вербальная агрессия, что возникает в результате негативного общения с людьми, сопровождающаяся подозрительность, отражает склонность проявлять агрессию к другим людям в вербальной форме. Для обучающихся, не занимающихся спортом, характерна предметная агрессия, что выражает их склонность проявлять агрессию на окружающих предметах.

Для обучающихся-спортсменов особенно характерна наступательность, что проявляется склонность активно отстаивать свои интересы, проявлять активные действия по достижению цели, а также неуступчивость как упорство, настойчивость на своем поведении и мнении. В целом, они характеризуются умеренно выраженной негативной и позитивной агрессивностью, а также низкой конфликтностью. Для обучающихся, не

занимающихся спортом, прежде всего, свойственна обидчивость, что отражает переживание обиды и недовольства из-за действий других. В целом, они обладают умеренной позитивной агрессивностью, низкой негативной агрессивностью и конфликтностью.

Обучающиеся-спортсмены характеризуются выраженной маскулинностью, раздражительностью и спонтанной агрессивностью. Они склонны к самоутверждению, независимости и доминированию, проявляют возбудимость в ряде ситуаций, некоторую импульсивность и несдержанность в эмоциях, имеют потребность в стимуляции и возбуждающих ситуациях. Обучающиеся, не занимающиеся спортом, обладают экстраверсией, открытостью и общительностью – они стремятся к социальному взаимодействию, быть частью группы, выстраивать доверительные отношения при развитии самораскрытия, коммуникабельны.

У обучающихся-спортсменов ярко выражено состояние фрустрации, то есть состояние разочарования, ощущение лишения, чувство безысходности, обусловленное осознанием невозможности удовлетворить свои потребности при столкновении с препятствием на пути достижения цели. Также наблюдается тенденция к агрессивности, умеренное состояние тревожности, слабая ригидность. У обучающихся, не занимающихся спортом, наблюдается тревожность, отражающая переживания состояния тревоги, эмоционального дискомфорта, ощущение опасности. Также наблюдается тенденция к ригидности и фрустрации, низкая агрессивность.

Сравнительный анализ агрессивности у обучающихся-спортсменов и обучающихся, не занимающихся спортом, показал:

- обучающихся-спортсменов достоверно выше уровень физической и эмоциональной агрессии, а у обучающихся, не занимающихся спортом,
- предметной агрессии и самоагрессии;
- у обучающихся-спортсменов более выражена вспыльчивость, наступательность, неуступчивость, бескомпромиссность, позитивная

агрессивность и конфликтность, а у обучающихся, не занимающихся спортом, – обидчивость;

– у обучающихся-спортсменов в большей степени проявляются такие личностные особенности, как: спонтанная агрессивность, раздражительность и маскулинность, а у обучающихся, не занимающихся спортом – общительность, уравновешенность, открытость, экстраверсия;

– у обучающихся-спортсменов более выражено состояние фрустрации и агрессивность, а у обучающихся, не занимающихся спортом выше тревожность и ригидность.

Гипотеза исследования подтвердилась: уровень агрессивности выше у обучающихся-спортсменов, чем у обучающихся, не занимающихся профессиональным спортом.

На основании результатов исследования нами разработаны рекомендации психологу, осуществляющему психологическое сопровождение обучающихся-спортсменов. Рекомендуется создать условия для реализации ими позитивной агрессивности, проводить мероприятия, направленные на формирование у спортсменов склонности активно отстаивать свои интересы, коррекционно-развивающую работу на преодоление вербальной агрессии, эмоциональной несдержанности, раздражительности, нежелания уступать своей личностной позиции и идти на компромисс с другими, снижение личностной конфликтности, психологические тренинги, позволяющие сформировать навыки самоконтроля и саморегуляции, коммуникативные навыки, достичь состояния внутреннего спокойствия. Для этого можно использовать: проведение групповых коррекционных занятий, техники арт-терапии и телесно-ориентированной терапии, методы психотерапии (симптоматическая, успокаивающая, отвлекающая, рациональная), психологическое консультирование.

Заключение

Теоретический анализ литературы показал, что интерес к спорту отражает положительное отношение, повышенную значимость и привлекательность спортивной деятельности. Интерес к спорту несет в себе мотивационный аспект, выступает залогом успешности личности в спортивной деятельности. Интерес к спорту тесно связан с представлением о своих возможностях, умении планировать действия для достижения результата, личностными особенностями. Спортивная деятельность представляет собой сферу проявления активной двигательной деятельности индивида, положительных изменений в физическом состоянии, формирования духовных ценностей, средством удовлетворения потребности в совершенствовании физических возможностей.

Спортсмены, достигающие высоких результатов, характеризуются: высокими притязаниями, уверенностью в себе, волевыми качествами, эмоциональной устойчивостью, склонностью к риску, стремлением к лидерству, настойчивостью. Для начинающих спортсменов часто характерна тревожность, депрессивные реакции на противоречия между завышенными устремлениями и неуверенностью в себе, неумением осуществлять самоконтроль эмоций.

Агрессивность – черта личности, которая носит устойчивый характер, проявляется в готовности к агрессии, враждебных реакциях, негативном реагировании на действия других. Определённый уровень агрессивности нужен спортсмену для достижения результативности соревновательной деятельности, достижения значимых целей, поддержания высокой самооценки, саморегуляции поведения и отстаивания личностной позиции в спорте. На уровень агрессивности спортсмена могут влиять возраст, личностные особенности, вид спорта, квалификация. В большинстве случаев агрессия, наблюдаемая в действиях спортсменов, носит инструментальный

характер: целью является достижение неагрессивных преимуществ за счет агрессивного поведения.

В результате эмпирического исследования было выявлено, что для обучающихся-спортсменов характерны такие формы проявления агрессии, как: эмоциональная и вербальная агрессия, что возникает в результате негативного общения с людьми, сопровождающаяся подозрительность, отражает склонность проявлять агрессию к другим людям в вербальной форме. Для обучающихся, не занимающихся спортом, характерна предметная агрессия. Для обучающихся-спортсменов особенно характерна наступательность и неуступчивость. В целом, они характеризуются умеренно выраженной негативной и позитивной агрессивностью, а также низкой конфликтностью. Для обучающихся, не занимающихся спортом, прежде всего, свойственна обидчивость. В целом, они обладают умеренной позитивной агрессивностью, низкой негативной агрессивностью и конфликтностью. Обучающиеся-спортсмены характеризуются выраженной маскулинностью, раздражительностью и спонтанной агрессивностью. Обучающиеся, не занимающиеся спортом, обладают экстраверсией, открытостью и общительностью.

У обучающихся-спортсменов ярко выражено состояние фрустрации, то есть состояние разочарования, ощущение лишения, чувство безысходности, обусловленное осознанием невозможности удовлетворить свои потребности при столкновении с препятствием на пути достижения цели. Также наблюдается тенденция к агрессивности, умеренное состояние тревожности, слабая ригидность. У обучающихся, не занимающихся спортом, наблюдается тревожность, отражающая переживания состояния тревоги, эмоционального дискомфорта, ощущение опасности. Также наблюдается тенденция к ригидности и фрустрации, низкая агрессивность.

Сравнительный анализ агрессивности у обучающихся-спортсменов и обучающихся, не занимающихся спортом, показал:

– у обучающихся-спортсменов достоверно выше уровень физической и

- эмоциональной агрессии, а у обучающихся, не занимающихся спортом,
- предметной агрессии и самоагрессии;
- у обучающихся-спортсменов более выражена вспыльчивость, наступательность, неуступчивость, бескомпромиссность, позитивная агрессивность и конфликтность, а у обучающихся, не занимающихся спортом, – обидчивость;
- у обучающихся-спортсменов в большей степени проявляются такие личностные особенности, как: спонтанная агрессивность, раздражительность и маскулинность, а у обучающихся, не занимающихся спортом – общительность, уравновешенность, открытость, экстраверсия;
- у обучающихся-спортсменов более выражено состояние фрустрации и агрессивность, а у обучающихся, не занимающихся спортом выше тревожность и ригидность.

Гипотеза исследования подтвердилась: уровень агрессивности выше у обучающихся-спортсменов, чем у обучающихся, не занимающихся профессиональным спортом.

На основании результатов исследования нами разработаны рекомендации психологу, осуществляющему психологическое сопровождение обучающихся-спортсменов. Рекомендуется создать условия для реализации ими позитивной агрессивности, проводить мероприятия, направленные на формирование у спортсменов склонности активно отстаивать свои интересы, коррекционно-развивающую работу на преодоление вербальной агрессии, эмоциональной несдержанности, раздражительности, нежелания уступать своей личностной позиции и идти на компромисс с другими, снижение личностной конфликтности, психологические тренинги, позволяющие сформировать навыки самоконтроля и саморегуляции, коммуникативные навыки, достичь состояния внутреннего спокойствия.

Цель работы достигнута, задачи выполнены, гипотеза доказана.

Список используемой литературы

1. Антипин В. Б. Изучение мотивационных факторов, влияющих на активность физкультурно-спортивной деятельности обучающихся-юношей первого курса технического вуза // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры. Казань, 2021. С. 741-745.
2. Байкова Н. И. Преодоление агрессии в спорте // Проблемы современной науки и образования. 2017. № 2. С. 1-14.
3. Бацунов, С. Н. Применение элементов телесно-ориентированной терапии в тренировочном процессе для снижения агрессивности подростков // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2019.Т. 4, № 3. С. 124-129.
4. Белова И. А. Проявление тревожности юных спортсменов при адаптации к тренировочному процессу // Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях : проблемы и перспективы развития. Екатеринбург, 2015. С. 21-24.
5. Берковиц Л. Агрессия: причины, последствия и контроль. СПб. : Прайм-Еврознак, 2001. 330 с.
6. Большой психологический словарь / под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. М. : Прайм-Еврознак, 2003. 672 с.
7. Бондарчук Т. В. Особенности проявления форм агрессивности обучающихся факультета физической культуры и спорта // Академ. журнал Западной Сибири. Тюмень : ООО «М-центр», 2008. С. 89-92.
8. Бондарчук Т. В. Коррекция агрессивных проявлений у гандболистов-подростков // Человек. Спорт. Медицина. 2014. № 2. С. 14-18.
9. Бэрн Р., Ричардсон Д. Агрессия. СПб. : Питер, 1997. 352 с.
10. Виленский М. Я. Физическая культура в научной организации учебного труда обучающихся. М. : МГПИ им. В.И. Ленина, 1993. 229 с.

11. Волков И. П. Практикум по спортивной психологии. СПб. : Питер, 2002. 288 с.
12. Гасанпур М. Г. Влияние спортивной деятельности на степень агрессивности спортсмена // Вектор науки Тольяттинского гос. н-та. 2011. № 4. С. 70-72.
13. Гильди А. Д. Формирование интереса к физической культуре у школьников России и Франции // Вопросы педагогики. 2021. № 11-1. С. 116-121.
14. Городничев Р. М. Теоретические и практические аспекты спортивной борьбы : монография. Великие Луки : Б. И., 2008. 136 с.
15. Ениколопов С. Н. Актуальные проблемы исследования агрессивного поведения // Прикладная юридическая психология. 2010. № 2. С. 37-47.
16. Издепская Д. Ю. Повышение интереса обучающихся к занятиям по физической культуре // Наука-2020. 2020. № 7(43). С. 204-208.
17. Ильин Е. П. Психология спорта. СПб.: Питер, 2016. 352 с.
18. Кашапов М. М. Доминирующие психические состояния и тревожность у спортсменов командных и индивидуальных видов спорта // Вестник Удмуртского университета. 2016. Вып. 2. С. 73–79.
19. Кижнерова Ж. А. Психологические особенности спортсменов как факторы их профессионального успеха // Психология в экономике и управлении. 2013. № 2. С. 25–29.
20. Коломейцев Ю. А. Социальная психология спорта. Мн. : БГПУ, 2004. 264 с.
21. Коробков А. В. Физическое воспитание. Москва : Высш. школа, 1993. 256 с.
22. Костромина С. Н. Модель психологического сопровождения подготовки борцов высокой квалификации // Вестник СПбГУ. 2009. № 2-2. С. 67-77.

23. Кретти Б. Дж. Психология в современном спорте. М. : ФиС, 2006. 405 с.
24. Кузнецов С. А. Особенности мотивации спортсменов командных и индивидуальных видов спорта: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Москва, 2014. 21 с.
25. Куриленко К. С. Агрессивное поведение в спорте // Шамянские чтения. Мозырь, 2021. С. 207-208.
26. Лейман Ю. С. Личностные особенности, способствующие социально-психологической адаптации юношей-спортсменов // РЕМ : Psychology. Educology. Medicine. 2014. № 2. С. 152–158.
27. Ловягина А. Е. Теоретические и прикладные проблемы психологического сопровождения спортсмена // Вестник СПбГУ. 2013. № 1. С. 29-36.
28. Луткова Н. В. Самооценка спортсменами агрессивного стиля поведения в соревновательной деятельности // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 10(200). С. 215-219.
29. Мельник Е. В. Рекомендации по оптимизации тревожности спортсмена и преодолению страха // Психологическое сопровождение спортсменов высокого класса к главным стартам сезона. Минск, 2021. С. 6-9.
30. Налчаджян А. А. Агрессивность человека. СПб. : Питер, 2007. 736 с.
31. Никольская А. С. Физическая культура и спорт как значимые явления современного общества // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 10(152). С. 168-171.
32. Парфенов А. С. Проявление агрессии у подростков, занимающихся контактными видами единоборств // Наука-2020. 2017. № 1(12). С. 79-87.
33. Паршакова В. М. Повышение мотивации у обучающихся к занятиям физической культуре в вузе // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2019. № 3. С. 11-17.

34. Петров С. И. Агрессивное поведение спортсмена как способ реагирования на конфликтную ситуацию // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2015. № 5. (123). С. 245–248.
35. Платонова З. Н. Проявления агрессии у подростков-спортсменов // Вестник Северо-Восточного федерального университета им. М. К. Аммосова. 2017. № 2. С. 82-86.
36. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков : психологическая природа и возрастная динамика. Воронеж : Издательство НПО «МОДЭК», 2000. 304 с.
37. Прохоров А. О. Психология состояний : Хрестоматия. СПб. : Речь, 2004. 608 с.
38. Реан А.А. Агрессия и агрессивность личности // Психологический журнал. 1996. № 5. С. 26–30.
39. Речкалов А. В. Влияние занятий спортом на психологические особенности личности // Известия высших учебных заведений. Уральский регион. 2017. № 1. С. 104–109.
40. Романова Д. В. Мотивы спортивной деятельности в связи с особенностями взаимоотношений членов команд разного профессионального уровня // Вестник Удмуртского университета. 2017. Вып. 2. С. 203–212.
41. Сафонов В. К. Психология спорта современные задачи научно-практического обеспечения спортивной деятельности // Национальный психологический журнал. 2012. № 2. С. 71-74.
42. Серебренникова Н. А. Особенности проявления агрессии у спортсменов различных видов спорта (баскетбол и волейбол) с разной спортивной квалификацией // Наука и спорт: современные тенденции. 2015. Том 8, № 3. С. 126–131.
43. Серова Л. Л. Личностные качества спортсмена // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. 2006. Вып. 20. С. 75–78.

44. Сидоров К. Р. Тревожность как психологический феномен // Вестник Удмуртского университета. Серия Философия. Психология. Педагогика. 2013. № 2. С. 42-52.
45. Строганова А. С. Агрессивность и успешность у спортсменов-подростков // Психология XXI века. Вызовы нового времени. Санкт-Петербург, 2020. С. 32-37.
46. Сушкова А. В. Особенности и современные проблемы развития студенческого и школьного спорта // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры. Казань, 2021. С. 838-841.
47. Трещева О. Л. О личностных качествах спортсмена экстра-класса // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2012. № 2. С. 63–67.
48. Уэйнберг Р., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. Киев : Олимпийская литература, 2001. 335 с.
49. Фирсов К. Н. Возрастные особенности проявления агрессивности у спортсменов игровых командных видах спорта // Вестник Брянского гос. ун-та. 2012. № 1. С. 1–6.
50. Фирсов К.Н. Психологический анализ агрессивности в спортивной деятельности // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. 2011. № 5-6. С. 223–226.
51. Червякова Е. Э. Особенности формирование интереса к физкультурно-спортивной деятельности у учащихся старших классов // XXV юбилейные Царскосельские чтения. Санкт-Петербург, 2021. С. 322-328.
52. Черных З. Н. Интерес к физкультурно-спортивной деятельности как составляющая часть профессиональной готовности обучающихся // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. 2015. № 2. С. 78-85.
53. Чикова О. М. Психологические особенности спортивной деятельности и личности спортсмена. Мн. : ИПП Госэкономплана РБ, 2003. 230 с.

54. Шихвердиев С. Н. Задачи психологического сопровождения спортсменов, завершающих спортивную карьеру и эффекты его реализации // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. 2010. № 6 (54). С. 113-117.
55. Щукина Г. И. Педагогические проблемы формирования познавательных интересов учащихся. М.: Педагогика, 1988. 208 с.
56. Юров И. А. Агрессивность и формирование спортивной толерантности // Вестник Костромского государственного университета. 2014. № 2. С. 7-13.
57. Яковлев Б. П. Мотивы интереса и удовлетворённости занятиями физической культурной и спортом учащихся подросткового возраста // Психология. Психофизиология. 2021. № 2. С. 46-54.
58. Buckworth J, Nigg C. Physical activity, exercise, and sedentary behavior in college students // J Am Coll Health. 2004. № 53(1). P. 28–34.
59. Buser T. J., Peterson C. H., Kearney A. Self-efficacy pathways between relational aggression and nonsuicidal self-injury // J. Coll. Counsel. 2015. № 18. P. 195–208.
60. Chen X., Zhang G., Yin X., Li Y., Cao G., Gutiérrez-García C., et al. The relationship between self-efficacy and aggressive behavior in boxers: the mediating role of self-control // Front. Psychol. 2019. № 10. P. 212-219.
61. Dorfman L.Ya. Methodological analysis of the theory of integral individuality // Methodology and History of Psychology. 2008. № 3. P. 106–121.
62. Fortes PC, Rodrigues G, Tchanchane A. Investigation of Academic and Athletic Motivation on Academic Performance Among University Students. // IACS IT Press. 2011. № 2. P. 181–185.
63. Kistorz, K. Aggression Dimensions Among Athletes Practising Martial Arts and Combat Sports // Front Psychol. 2021. №12. P. 69-73.
64. Lee K., Ashton M. C. Further assessment of the HEXACO personality inventory: two new facet scales and an observer report form. Psychol. Assess. 2006. № 18. P. 182–191.

65. Martinkova I., Parry J. The paradox of martial arts - safe combat. Ido Movement for Culture // J. Martial Arts Anthropol. 2016. № 16. P. 4–10.
66. Michel -Kröhler, A. Self-Distancing as a Strategy to Regulate Affect and Aggressive Behavior in Athletes: An Experimental Approach to Explore Emotion Regulation in the Laboratory // Front Psychol. 2020. № 11. P. 57-62.
67. Mroczkowska H., Kownacka I., Obmiński Z. Study of the indicators of social aggressiveness in competitors practising combat sports // Polish J. Sport Tour. 2008. № 15. P. 158–165.
68. Pedersen D. M. Perceived aggression in sports and its relation to willingness to participate and perceived risk of injury // Perceptual Motor Skills. 2007. № 104. P. 201–211.
69. Reynes E., Lorant J. Effect of traditional judo training on aggressiveness among young boys // Percept. Motor Skills. 2002. № 94. P. 21–25.
70. Rice, S.M. Determinants of anxiety in elite athletes: a systematic review and meta-analysis // Br J Sports Med. 2019. № 53(11). P. 722–730.
71. Santos Legnani RF, Pinto Guedes D, Legnani E, Cordeiro Barbosa Filho V, de Campos W. Motivational factors associated with physical exercise in college students // Revista Brasileira de Ciências do Esporte. 2011. № 33. P. 87-96.
72. Stanković, N. Aggressiveness in Judokas and Team Athletes: Predictive Value of Personality Traits, Emotional Intelligence and Self-Efficacy // Front Psychol. 2021. № 12. P. 82-89.