

С. П. Білюк

## ЗАНЯТТЯ ТЕНІСОМ ЯК СПОСІБ СПРЯМУВАННЯ ДИТЯЧОЇ АГРЕСІЇ В ПОЗИТИВНУ ФОРМУ ВИРАЖЕННЯ

*У статті проведено психологічний аналіз агресивності як позитивного чинника у спорті. Автор вказує, що за допомогою тенісу можна впливати на прояви дитячої агресії і направляти її у позитивний розвиток для досягнення кращих спортивних результатів. Зазначається, що дії тренера при цьому повинні бути спрямовані на мінімізацію агресивних тенденцій у процесі тренувань.*

**Ключові слова:** агресивність, дитяча агресія, позитивний напрямок, негативна енергія, самоконтроль.

*В статье проведен психологический анализ агрессивности как положительного фактора в спорте. Автор указывает, что с помощью тенниса можно влиять на проявления детской агрессии и направлять ее в позитивное развитие для достижения положительных спортивных результатов. Отмечается, что действия тренера при этом должны быть направлены на минимизацию агрессивных тенденций в процессе тренировок.*

**Ключевые слова:** агрессивность, детская агрессия, позитивное направление, негативная энергия, самоконтроль.

*The psychological analysis of aggression as positive factor in sport is carried out in the article. The author points out that with a help of tennis it is possible to influence manifestation of children's aggression and to influence it in the way to make children achieve better results in sport. It is highlighted that the actions of a trainer should be aimed at minimizing aggressive tendencies in training process.*

**Key words:** aggressiveness, child aggression, positive direction, negative energy, self-control.

**Постановка проблеми.** Агресивність властива людині, за її допомогою вона вижила як біологічний вид, а пізніше, завдяки цивілізаційним моральним нормам, сформувалася як homo sapiens. Ще класики психоаналітики К. Юнг, З. Фрейд визначали агресію як вроджену і невід'ємну властивість кожної людини, інстинктивну природу якої досліджували. За думкою психолога Київського Міжнародного інституту глибинної психології Кароліни Бречко, дитяча підсвідома неконтрольована агресія досить поширена, її прояви у наймолодшому віці психологи вважають нормальним явищем. Агресивні почуття і установки також можуть сформуватися у людини в ранньому дитинстві як наслідок відповідного виховання. Проте надалі, коли дитина вчиться контролювати своє тіло, паралельно запускається процес контролювання агресії [2]. Важливо вловити цей момент і спрямувати її у потрібному напрямку.

Це особливо актуально у сучасних умовах суспільної нестабільності, коли підліткова жорстокість набуває загрозливих тенденцій. Спорт завжди був, є і залишиться у майбутньому одним з найефективніших і дієвих засобів реалізації підліткової негативної енергії у напрямку усвідомленого позитиву. А роль тенісу як сучасного елітного популярного виду спорту набуває у цих процесах особливої уваги.

Зовсім мало є досліджень вітчизняних спортивних психологів у питанні дитячої агресії, а особливо у тенісі. Це в основному журнальні статті («TENNIS Club», «Тенніс»), а також професійно-дослідницька література у ВНЗ фізкультурно-спортивного профілю. А от географія зарубіжних публікацій на тему «Агресія як психологічний чинник у спорті» доволі широка. Проте слід зазначити, що дослідження присвячені в основному зрілим професійно, дорослим спортсменам або ж команді.

Сучасні спортивні психологи стверджують, що агресивність є однією з домінуючих рис характеру спортсмена. Керування агресивністю – важливе завдання для спортсменів і тренерів у багатьох видах спорту, включаючи і ті, де фізичний контакт заохочується і де її (агресію) можна направити на м'яч, як, наприклад, у тенісі. Цю проблему вивчали відомі американські спортивні психологи Р. Уейберг та Д. Гоулд [7, с. 45], а також Р. Берон, Д. Річардсон [2, с. 352], Г. Емерсон. Спеціальні дослідження професора психології Фолькамера (Німеччина) торкаються вивчення ситуативної ігрової агресії, а також причин і умов, що її породжують. Л. Гоголева (Росія) доходить висновку, що відсутність спортивної «злості», азарту навіть самими спортсменами оцінюється як суттєвий недолік.

**Мета дослідження** – виявити комплекс психологічних чинників, що сприяють спрямуванню дитячої агресії, через заняття тенісом у позитивну форму.

**Аналіз останніх досліджень.** Вище відзначалося, що спорт як модель життєвої боротьби являє собою хорошу арену для психологічних наукових досліджень.

Сучасні спортивні психологи терміном «агресія» позначають напористу, домінуючу, атакуючу та шкідливу поведінку і вважають, що її необхідно спрямовувати в потрібне русло [1]. Дослідники агре-

сивності, які вважають спорт зручною моделлю у її вивченні, відокремлюють не тільки негатив, а й позитив цього прояву людської психіки, і тому багато тренерів і спортсменів, керуючись міркуваннями практичного напрямку, використовують агресію як важливий чинник у досягненні успіху. За основу береться (за Фішбахом) інструментальний, а не ворожий її характер, що спрямований на досягнення мети. Тобто, у чисельних досліджених різних рівнів агресивної поведінки психолого-спортивного напрямку наголошується, що безпосередній прояв агресивності повинен бути продуктивним, а не руйнівним [7]. Цей аспект досліджень є ключовим і в нашій практичній роботі.

**Виклад основного матеріалу.** У процесі «перепланування» агресії, на наш погляд, слід виділити декілька моментів. Один із важливих – взаємовідносини тренера і батьків, які у міні-тенісі (це вік починаючи з 5-7 років) слід враховувати першочергово. Це повинно бути співробітництво з урахуванням вікових особливостей дитини, добре налагодженого спілкування і розуміння батьками специфіки тенісу.

Теніс – вид спорту, який з огляду на просторову і тимчасову невизначеність вимагає швидкої реакції, і що важливо, є заняттям з мінімальною ймовірністю одержання фізичної травми. Ці ознаки є пріоритетними у виборі батьками виду спорту для своєї дитини. Дослідження М. Креспо, Д. Мілейна виділяють чотири фази у вікових рамках взаємин – батьки\гравець\тренер – це прихід у спорт, збільшення участі в тенісі (підлітковий період), стабілізація (юність) і визволення, тобто зрілість [4]. За увесь цей час індивідуації особистості як тенісиста, тренеру важливо добре вивчити його ментальні особливості і потенційну агресивність і намагатися перевести теоретичні знання спортивної психології у практичні вправи процесу тренування.

Для цього необхідний тісний взаємозв'язок з батьками, довготривале співробітництво у виявленні і формуванні не тільки так потрібної для багатьох тренерів яскраво вираженої «спортивної злості», а й нівелювання прихованої глибоко внутрішньої агресії, ступінь інтенсивності якої людина (а особливо дитина) не завжди відчуває в собі.

Доречно навести приклад із власного практичного досвіду. Семирічну дівчинку привела на корт стурбована мати – донька у класі виявляла агресивність, яку важко було пояснити, до одностітків. Психолог, а також учитель фізкультури, порадили спортивні заняття. Дитина виявила інтерес до тенісу. На заняттях була дисциплінована і уважна, старанно виконувала завдання тренера, відпрацьовувала рухи з ракеткою у своїй кімнаті, залюбки «вчила» грі батьків, які, особливо мати, з цікавістю відкривали для себе теніс. За декілька занять у неї (дочки) виявилась хороша координація і миттєва психодинамічна реакція. Пізніше перша у групі вивчила подачу і робила її краще навіть за хлопчиків. Активно почала брати участь у змаганнях. Проблема з «шкільною» агресивністю зникла.

Наступним моментом є визначення і теоретичного відокремлення групи дітей з можливою агресивністю, спостереження за її проявами у процесі тренувань. Прийоми психологічного тиску на таких дітей з боку тренера повинні бути зведені до мінімуму. Проте дружелюбність і доброзичливість повинні стати головними методами співпраці.

Соціальна психологія розглядає спільну діяльність як організовану систему активності індивіда, важливою рисою якої є спільна мета та передбачення результату [5], проте вибудовуючи стратегію викладання, тренер повинен визначитися з можливою гіперактивністю схильних до агресії дітей та керуватися прийомами та методами з її зниження шляхом відпрацьовування додаткових навичок.

До таких належить максимізація затребуваності і відповідні рівні виконання учнями завдань, розвиток навичок самостійного пошуку рішення навіть без допомоги тренера, заохочення прийняття на себе особистої відповідальності, удосконалення уміння спостерігати й аналізувати. Тренер повинен допомогти дитині, схильній до агресії, раціоналізувати індивідуальні прагнення на її рівні та дати можливість отримати успіх. Він повинен психологічно якомога тактовніше примусити підлітка визнати свої помилки і спонукати шукати в собі нові здібності та уміння.

Юного гравця потрібно вчити контролювати свої емоції, ставити завдання і досягати їхнього виконання, усвідомлюючи мотивації досягнень, виховувати в собі дисциплінованість і твердість характеру. Він повинен поступово, спочатку на рівні підсвідомості, навчитися формувати внутрішній самоконтроль над особистою агресивністю і надалі домагатися вироблення навичок усвідомленого стримування проявів психічної напруженості. Це можливо, якщо поряд – не тренер-деспот, а тренер-психолог, який просуває дитину на більш високі порівняно з нормативом рівні розвитку психомоторних процесів.

Варто зазначити, що ключовим у цьому співробітництві є уміння спілкування, яке неодмінно повинно бути ефективним і з правильним розумінням тренером психофізичних можливостей підлітка. Це – завершальний момент наших досліджень.

На вербальному рівні спілкування тренер\гравець у моменти напруження, коли можливий викид негативної енергії, спокійний тон мовлення і доброзичливість – це головна зброя тренера-педагога. Проте невербальні повідомлення, що посилюються часто на рівні підсвідомості, мають більшу силу в конфліктній ситуації гасити негативне емоційне напруження підлітка. До них належать, зокрема, вираз обличчя, мова тіла. У нашій практиці доброзичлива посмішка, дружні обійми, легке поплескування по

плечах, ширій дотик руки не один раз допомагали дитині заспокоїтись, зняти ситуативну напругу на корті.

Існує думка, що невербальне спілкування більш важливе й сильніше за вербальне, проте, на нашу думку, вони повинні збігатися, щоб кожне слово і жест у спілкуванні тренера\гравець були взаємозрозумілими [4].

**Висновки.** Таким чином, у процесі спортивних тренувань з тенісу фізична активність помітно знижує рівень психічної напруги, позитивно діє не лише на гіперактивних дітей, а й на агресивних підлітків. Удосконалюється їхня здатність керувати своїми емоціями та емоційним станом, формуються навички самоконтролю, виникає прагнення «підвищити планку» ще і ще у засвоєнні нових прийомів гри, іде процес постійного самовдосконалення, тобто агресія переходить у дію, у захоплюючу і цікаву гру на тенісному корті. Подалі наші теоретично-практичні спостереження спрямовані у перспективу удосконалення техніки гри у міні-тенісі на основі застосування сучасних психолого-педагогічних методик у спорті.

#### **Література:**

1. Акімова Л. Н. Психологія спорту / Л. Н. Акімова. – Одеса, 2004. – 127 с.
2. Бречко К. Яблоко от яблони... – інтерв'ю газ / К. Бречко «Город 2000». – С. 11, 09. 10. 2013.
3. Бэрон Р. Агрессия / Р. Бэрон, Д. Ричардсон. – М. : WORD, 2001. – 352 с.
4. Креспо Мигель. Учебник передового тренера / Мигель Креспо, Дейл Милей. – International Tennis Federation (ITF Ltd), 1998. – 7, 120 с.
5. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: підручник. У 2 кн. – Кн. 1: Соціальна психологія особистості і спілкування / Л. Е. Орбан-Лембрик. – К. : Либідь, 2004. – 576 с.
6. Семенець Ю. Уроки психології / Ю. Семенець // Журнал TENNIS-club. – № 2. – К., 2010. – С. 36.
7. Уэйнберг Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – К. : Олимпийская литература, 2001. – С. 19.