

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К СНИЖЕНИЮ КОНФЛИКТНОСТИ И АГРЕССИВНОСТИ В ИГРЕ БАСКЕТБОЛЬНОЙ ЖЕНСКОЙ КОМАНДЫ

Л.С. Рычкова, О.Б. Конева, С.В. Морозова, Н.В. Виноградова, А.С. Аминова
Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск, Россия

Цель: реализация инновационных подходов к обучению баскетболисток женской команды эффективным способам реагирования и разрешения конфликтных ситуаций, снижение агрессивности, построение адекватных межличностных отношений в процессе учебно-тренировочных занятий для достижения высоких спортивных результатов. **Материалы и методы.** В исследовании участвовало две группы спортсменок-баскетболисток. Экспериментальную группу (ЭГ) составили 32 испытуемые в возрасте 18–25 лет, входящие в состав женских сборных по баскетболу вузов г. Челябинска. Контрольную группу (КГ) составили 28 испытуемых аналогичного возраста, входящие в состав любительских внутривузовских женских баскетбольных команд. В исследовании использовался опросник «Тест агрессивности» Л.Г. Почебут, опросник «Стили поведения в конфликтной ситуации» К. Томаса (адаптация Н.В. Гришиной), тест «Диагностика межличностных отношений» Т. Лири. Статистический анализ результатов проводился с помощью программы SPSS Statistics 17.0. **Результаты.** Выявлены высокие показатели уровня агрессивности, конфликтности и неадекватности межличностных отношений в командах баскетболисток. Разработана и внедрена авторская инновационная модульная психолого-педагогическая программа по коррекции деструктивных видов агрессии, конфликтности и неэффективных стилей межличностных отношений. Мониторинг установил снижение уровня физической, эмоциональной агрессии, самоагрессии, сформирован выбор адекватных стратегий поведения в конфликте, что свидетельствует об эффективности программы в работе со спортсменками баскетбольных команд в процессе учебно-тренировочных занятий. **Заключение.** Анализ сравнительных результатов всех полученных данных свидетельствует о том, что спортсменки после внедрения модульной психолого-педагогической коррекционной программы обучились навыкам нивелирования конфликтных ситуаций и при этом обучились переключать свою агрессию на нейтральные предметы, выражать агрессию вербально с меньшей эмоциональной окрашенностью, не имеющей направленности на себя, научились адекватным стилям разрешения конфликтных ситуаций и гармоничному построению межличностных отношений.

Ключевые слова: баскетбольная команда, агрессия, конфликт, стиль поведения в конфликте, межличностные отношения, модульная психо-коррекционная программа.

Введение. В настоящее время в спортивной деятельности наблюдается широкое распространение конфликтов. Баскетбол относится к категории видов спорта, которые характеризуются высоким динамизмом, жесткостью и агрессивностью, поэтому столкновения между спортсменами неизбежны [4, 7, 9]. Исходя из этого от баскетболисток требуется высокий уровень не только физических, но и психологических способностей, проявляющихся в умении адекватно реагировать на конфликтные ситуации [1, 2, 10]. В противном случае отсутствие психологической грамотности и компетентности у спортсменок приводит к тому, что конфликтные взаимоотношения становятся доминирующими в ко-

манде и спортивных коллективах [14]. Спортивная команда в баскетболе – это основная социально-психологическая единица, которая представляет собой коллектив с конкретными психологическими особенностями и специфическими взаимоотношениями внутри команды [4, 6, 8]. Агрессивность в баскетболе выражается разными ее видами: вербальная, физическая, предметная, эмоциональная и самоагрессия. В настоящем исследовании определено, какие виды агрессии следует рассматривать как деструктивные, которые ухудшают результативность игры, имеют тенденцию к разрушению личности спортсменок [5]. Вместе с тем другие виды агрессии несут позитивный заряд, усиливают эф-

фективность и результативность игры [3, 11]. Актуальным является обучение спортсменок эффективным способам реагирования на разногласия, возникающие в спортивной деятельности и снижающие эффективность результатов спортивной команды в целом. Умение разрешать конфликтные ситуации способствует профилактике возникновения психической напряженности, эмоциональной неуравновешенности и замкнутости спортсменок [2, 5, 12, 13]. Навыки эффективного управления конфликтами позволяют поднять их потенциал здоровья, работоспособности, активности и жизненного тонуса.

Цель: реализация инновационных подходов к обучению баскетболисток женской команды эффективным способам реагирования и разрешения конфликтных ситуаций, снижение агрессивности, построение адекватных межличностных отношений в процессе учебно-тренировочных занятий для достижения высоких спортивных результатов.

Материалы и методы. В исследовании участвовало две группы спортсменок-баскетболисток. Экспериментальную группу (ЭГ) составили 32 испытуемые в возрасте 18–25 лет, входящие в состав женских сборных по баскетболу вузов г. Челябинска. Контрольную группу (КГ) составили 28 испытуемых аналогичного возраста, входящие в состав любительских внутривузовских женских баскетбольных команд. В исследовании использовался опросник «Тест агрессивности» Л.Г. Почебут, опросник «Стили поведения в конфликтной ситуации» К. Томаса (адаптация Н.В. Гришиной), тест «Диагностика межличностных отношений» Т. Лири.

Статистический анализ результатов проводился с помощью программы SPSS Statistics 17.0.

Результаты. Проведено исследование уровня агрессивности в экспериментальной и контрольных группах (ЭГ и КГ). Данные по опроснику «Тест агрессивности» Л.Г. Почебут представлены в табл. 1.

Из табл. 1 следует, что наиболее высокие показатели установлены по характеристикам физическая агрессия, эмоциональная агрессия и самоагрессия. В обеих группах наиболее высокие показатели выявлены по проявлениям *эмоциональной агрессии*: в ЭГ ($M_{ср} = 8,53 \pm 0,2$), в КГ ($M_{ср} = 8,39 \pm 0,2$). Статистический анализ результатов по данному виду агрессивного поведения не выявил значимых различий в группах испытуемых ($t = 0,485$ при $p \leq 0,87$). В целом таким спортивным играм, как баскетбол, присущ высокий уровень эмоциональной агрессии, которая характеризуется как агрессивное поведение, спровоцированное интенсивными внутренними физиологическими и психомоторными реакциями индивида. Внутреннее возбуждение стимулирует агрессию, которая приводит к попыткам нанесения вреда оппоненту. В аналогичных ситуациях состояние яркого эмоционального переживания можно рассматривать как своего рода драматическое «бешенство», которое толкает человека на физическую или вербальную атаку. Мотивировка агрессии в большей степени обусловлена стремлением оказать давление на жертву, нежели желанием достичь каких-то других целей. Следует отметить, что во многих случаях проявления агрессии характеризуются внезапностью, импульсив-

Таблица 1
Table 1Виды агрессии у баскетболисток экспериментальной и контрольной групп
Types of aggression in basketball players in the experimental and control groups

Показатель агрессии Aggression	(M ± m)		t-критерий Стьюдента Student's t-test
	Экспериментальная группа Experimental group (n = 32)	Контрольная группа Control group (n = 28)	
Вербальная агрессия Verbal aggression	3,31 ± 0,22	3,29 ± 0,29	2,23 при / at $p \leq 1,65$
Физическая агрессия Physical aggression	7,44 ± 0,19	6,79 ± 0,26	2,015 при / at $p \leq 0,87$
Предметная агрессия Object aggression	3,53 ± 0,15	3,44 ± 0,23	1,98 при / at $p \leq 1,34$
Эмоциональная агрессия Emotional aggression	8,53 ± 0,2	8,39 ± 0,2	0,485 при / at $p \leq 0,87$
Самоагрессия Self-aggression	6,46 ± 0,17	6,64 ± 0,23	2,067 при / at $p \leq 1,92$

ностью, совершаются без определенного серьезного планирования и обдумывания, хотя представления и мысли враждебного свойства вполне могут сопровождать агрессивное побуждение. Это свидетельствует о том, что нападение может не быть достаточно обдуманным и преднамеренным действием. Причина эмоционально-напряженного состояния спортсмена чаще всего обусловлена значительной нагрузкой не только физической, но и моральной, включая ответственность за победу на соревнованиях. Кроме того, агрессия может быть сознательным действием, направленным на нанесение ущерба и вреда противнику, или обусловлена эмоциональной реакцией, управляемой преимущественно желанием причинить вред. Одной из характеристик эмоциональной агрессии является импульсивное поведение по отношению к товарищам по команде, что может быть обусловлено чувством личной неприязни. Данный вид агрессии следует рассматривать в качестве деструктивного как для личности самого спортсмена, так и для его товарищей по команде. Эмоциональная агрессия требует коррекционного воздействия по специальным психолого-педагогическим технологиям.

Следующую по количеству категорию агрессивного поведения составили спортсмены с *физической агрессией*: в экспериментальной группе ($M_{cp} = 7,44 \pm 0,19$) и в контрольной группе ($M_{cp} = 6,79 \pm 0,26$). Статистический анализ не выявил значимых различий в группах испытуемых по данному показателю ($t = 2,015$ при $p \leq 0,87$). Подобный тип агрессии характеризуется использованием физической силы, проявляющейся разрушительными или жестокими действиями разного рода, направленными против другого лица или объекта. Физическую агрессию можно рассматривать как характерную для игры в баскетбол, однако она требует обязательной психолого-педагогической коррекции.

В обеих группах баскетболисток высокие показатели по *самоагрессии*: в ЭГ ($M_{cp} = 6,46 \pm 0,17$) и КГ ($M_{cp} = 6,64 \pm 0,23$). Статистических различий между группами не выявлено ($t = 2,067$ при $p \leq 1,92$). Самоагрессия свойственна спортсменам с низким психическим тонусом, который характеризует недовольство собой, низкое самоуважение, для них способ самозащиты в форме агрессии не представляется возможным, поэтому они направляют агрессию на себя, защищаясь от не-

приятных впечатлений извне. Этот вид агрессии также необходимо переключать на другие более конструктивные и целесообразные агрессивные действия, так как полностью исключить агрессию из такой игры, как баскетбол, практически невозможно.

К *предметной агрессии* прибегает небольшое количество спортсменов как в ЭГ ($M_{cp} = 3,53 \pm 0,15$), так и КГ ($M_{cp} = 3,44 \pm 0,23$) группах, без статистических различий между группами ($t = 1,98$ при $p \leq 1,34$). При реализации предметной агрессии внутреннее эмоциональное состояние может получить разрядку путем повреждения или разрушения нейтральных предметов. Единственным ограничением следует считать необходимость оставаться в правовом поле, не наносить значительного вреда чужому и общественному имуществу. При этом совершение физических упражнений и спортивные занятия способствуют снижению мышечного напряжения спортсмена и улучшению эмоционального состояния. Подобного действия требует организм, накопивший избыток адреналина. Именно этого вида агрессии недоставало спортсменам экспериментальной и контрольной групп, хотя эту агрессию можно считать наиболее социально приемлемой и наиболее безопасной для спортсменок-баскетболисток. Переключение на этот вид агрессии обусловило разработку программы целенаправленного обучения спортсменок в ходе учебно-тренировочных занятий.

Самые низкие показатели у баскетболисток женских команд были обнаружены по уровню *вербальной агрессии* как в ЭГ ($M_{cp} = 3,31 \pm 0,22$), так и в КГ ($M_{cp} = 3,29 \pm 0,29$). При этом статистических различий ($t = 2,23$ при $p \leq 1,65$) между группами не выявлено. Причиной агрессивного речевого поведения служат недовольство, несогласие или противоречивое отношение спортсмена к игровому моменту сложившейся ситуации. Вербализация может служить наиболее безопасным способом выражения агрессии. Словесные выражения могут приобретать различные формы: виртуальные или реальные, иметь разную степень эмоциональной выраженности, в определенных ситуациях проявляясь в более сдержанной аргументированной критике. При этом известно, что воздействие словом (высмеивание, оскорбление) иногда причиняет человеку больше психологического вреда, чем физический ущерб. Вместе с тем вер-

бальная агрессия является наиболее социальной приемлемой. Поэтому спортсменок следует обучать умению выражать вербально свои эмоции, а не совершать деструктивных действий. Отдельные блоки специально разработанной психолого-педагогической программы, реализуемой на учебно-тренировочных занятиях, были посвящены замещению физической агрессии на вербальную и формированию навыков словесной агрессии.

Таким образом, исследование видов агрессивного поведения у спортсменок баскетбольных команд как ЭГ, так и КГ свидетельствует о преобладании таких видов агрессии, как физическая, эмоциональная и самоагрессия, и отсутствии статистически значимых различий между группами. Однородность обеих групп подчеркивает агрессивность баскетбола как жесткого вида спорта. Установленные типы агрессии являются основой конфликтных ситуаций, провоцируют усугубление неблагоприятных межличностных отношений, что требует специальных психокоррекционных мероприятий с использованием инновационных технологий.

Решающее значение в управлении конфликтными ситуациями приобретает стиль поведения спортсменок в конфликте. Для диагностики доминирующего стиля поведения в конфликте был использован опросник К. Томаса (адаптация Н.В. Гришиной). Результаты исследования стратегий поведения в конфликте представлены в табл. 2.

Доминирующим стилем поведения в конфликтах у баскетболисток экспериментальной ($M_{cp} = 11,47 \pm 0,45$) и контрольной ($M_{cp} = 8,11 \pm 0,52$) групп является *соперниче-*

ство. Соперничество определяется выраженной активностью субъекта в борьбе за отстаивание своей позиции с использованием разнообразных способов в реализации целей. Это могут быть различные варианты принуждения и давления на соперников для достижения победы в игре. Спортсмен жестко стремится доказать свою правоту без учета игровой ситуации, проявляя свои сильные волевые характеристики. Эта модель органично включает в себя агрессивное поведение, крики и прямые приказания.

В экспериментальной группе большее количество спортсменок отдает предпочтение соперничеству как способу разрешения конфликтов по сравнению с баскетболистками из контрольной группы ($t = 2,07$ при $p \leq 0,05$). Это обстоятельство можно объяснить тем, что ЭГ группа проводит упорные учебно-тренировочные занятия для достижения высоких целей, таких как победа команды на турнирах, соревнованиях, межвузовских, региональных и республиканских играх. Контрольной же группе дух соперничества свойственен в меньшей степени в связи с тем, что их учебно-тренировочный процесс осуществляется в большей степени для развития и поддержания физического здоровья, для создания оптимистичного настроения и игр на межфакультетском уровне.

Приспособление как стратегия поведения в конфликте используется спортсменками как экспериментальной ($M_{cp} = 9,78 \pm 0,37$), так и контрольной ($M_{cp} = 10,32 \pm 43$) группы. Приспособление направлено на поддержание либо восстановление доброжелательного взаимоотношения с соперниками, что дости-

Таблица 2
Table 2

Результаты исследования стиля поведения в конфликте по методике К. Томаса
(адаптация Н.В. Гришиной)
Conflict styles according to the K. Thomas Conflict Mode Instrument (adaptation N.V. Grishina)

Стиль поведения в конфликте Conflict Styles	(M ± m)		t-критерий Стьюдента Student's t-test
	Экспериментальная группа Experimental group (n = 32)	Контрольная группа Control group (n = 28)	
Соперничество Competing	11,47 ± 0,45	8,11 ± 0,52	2,07 при / at $p \leq 0,05^*$
Сотрудничество Collaborating	6,44 ± 0,60	6,11 ± 0,57	0,392 при / at $p \leq 0,94$
Компромисс Compromising	5,06 ± 0,43	4,89 ± 0,40	0,286 при / at $p \leq 0,78$
Избегание Avoiding	9,38 ± 0,42	9,04 ± 0,43	0,53 при / at $p \leq 0,5$
Приспособление Accommodating	9,78 ± 0,37	10,32 ± 43	0,53 при / at $p \leq 0,34$

Спортивная тренировка

гается урегулированием разногласий между спортсменами с учетом взаимных интересов и предполагает дальнейшее конструктивное общение. Приспособление можно считать одним из оптимальных стилей поведения, который следует сохранять и развивать у отдельных спортсменов и в команде в целом.

Стиль *избегания* диагностируется у баскетболисток экспериментальной ($M_{cp} = 9,38 \pm 0,42$) и контрольной ($M_{cp} = 9,04 \pm 0,43$) группы. Выбор этого стиля обусловлен нежеланием сотрудничать с соперниками для разрешения конфликта, отстаивать свои права, нести ответственность за принятые решения, а также уклонением от вербализации своего мнения по поводу происходящего. Поведение избегания возникает чаще в ситуации, когда результат разрешения конфликта для спортсмена не особенно важен либо очевидна невозможность разрешения конфликта в свою пользу, а эмоциональная напряженность достаточно выражена и необходимо погасить конфликтную ситуацию. В случаях, когда необходимо время для обдумывания решения, также можно применить избегание. Для разрешения спортивных конфликтов данный стиль поведения является недостаточно адекватным, так как во время игры и спортивных тренировок необходимо принимать однозначные, принципиальные и быстрые решения.

Сотрудничество не является преобладающим стилем поведения в конфликтах как у спортсменок ЭГ ($M_{cp} = 6,44 \pm 0,60$), так и в КГ ($M_{cp} = 6,11 \pm 0,57$). При выборе данного стиля поведенческих реакций участники обеих сторон в одинаковой степени ищут воз-

можность разрешения конфликтной ситуации с максимальным учетом интересов всех противоборствующих и включенных в конфликт спортсменов. Этот стиль особенно значим также и для разрешения конфликтов внутри команды. Обучение этому стилю поведения было внесено в разработанную модульную программу.

Компромисс – способ поведения в конфликте, при котором взаимодействие участников предполагает направленность на разрешение конфликтной ситуации с учетом взаимных интересов. Компромисс можно рассматривать как промежуточное решение для всех конфликтующих сторон. Данный стиль не является характерным для спортсменок как ЭГ ($M_{cp} = 5,06 \pm 0,43$), так и КГ ($M_{cp} = 4,89 \pm 0,40$).

Для характеристики межличностных отношений был использован тест Т. Лири, который дал возможность составить более полные представления каждого члена команды о себе, а также определить взаимоотношения в команде. Данные представлены в табл. 3.

Из табл. 3 можно сделать вывод, что наиболее ярко выраженными чертами личности спортсменок в ЭГ и в КГ являются авторитарность (ЭГ – $M_{cp} = 14,6 \pm 0,07$; КГ – $M_{cp} = 13,54 \pm 0,07$), эгоистичность (ЭГ – $M_{cp} = 13,43 \pm 0,11$; КГ – $M_{cp} = 14,25 \pm 0,12$) и агрессивность (ЭГ – $M_{cp} = 15,33 \pm 0,11$; КГ – $M_{cp} = 14,8 \pm 0,64$). Это подчеркивает то обстоятельство, что баскетбол считается одним из жестких видов спорта, и поэтому чаще всего девушки демонстрируют игру агрессивного и даже иногда жестокого характера с целью

Таблица 3
Table 3

Типы отношения к окружающим в экспериментальной и контрольной группах по методике Т. Лири
Types of interpersonal relationship in the experimental and control groups according to the T. Leary Interpersonal Behavior Circle Personal Inventory

Тип отношения к окружающим Type of interpersonal relationship	(M ± m)		t-критерий Стьюдента Student's t-test
	Экспериментальная группа Experimental group (n = 32)	Контрольная группа Control group (n = 32)	
Авторитарный / Authoritarian	14,6 ± 0,07	13,54 ± 0,07	1,97 при / at $p \leq 1,36$
Эгоистичный / Selfish	13,43 ± 0,11	14,25 ± 0,12	0,392 при / at $p \leq 0,94$
Агрессивный / Aggressive	15,33 ± 0,11	14,8 ± 0,64	0,286 при / at $p \leq 0,78$
Подозрительный / Distrustful	5,55 ± 0,06	4,95 ± 0,03	1,23 при / at $p \leq 0,68$
Подчиняемый / Obeying	4,08 ± 0,12	4,75 ± 0,07	0,53 при / at $p \leq 0,34$
Зависимый / Dependent	6,7 ± 0,07	6,5 ± 0,09	1,54 при / at $p \leq 0,42$
Дружелюбный / Friendly	3,64 ± 0,05	3,82 ± 0,06	1,97 при / at $p \leq 0,42$
Альтруистический / Altruistic	6,63 ± 0,07	5,95 ± 0,04	1,78 при / at $p \leq 0,33$

победы на соревнованиях. Часто это нарушает гармоничные взаимоотношения внутри команды. Авторитарный тип отношения предполагает, что спортсмен является доминантным, энергичным, компетентным, успешным в делах и авторитарным лидером, требует к себе уважения.

Обращает внимание, что такие личностные характеристики, как дружелюбие, имеют низкие показатели как в ЭГ ($M_{cp} = 3,64 \pm 0,05$), так и в КГ ($M_{cp} = 3,82 \pm 0,06$). Это может быть связано с тяжелой физической и эмоциональной нагрузкой на спортсменов-баскетболистов. Одной из целей реализации модульной программы являлось развитие у спортсменов оптимальных способов реагирования в конфликте, в частности: выработки склонности к компромиссности, гибкости, кооперации и сотрудничеству при решении проблем в конфликтных ситуациях, обучения их стремлению быть в согласии с мнением окружающих, доброжелательными в отношениях с оппонентами в конфликтной ситуации, проявлять инициативу в достижении целей группы, стремиться помогать товарищам по команде.

Резюмируя представленные результаты, можно сделать вывод, что разница между контрольной и экспериментальной группами не существенна. Можно предположить, что на психологическом уровне манера игры, типы взаимоотношений и разрешения конфликтных ситуаций у спортсменов экспериментальной и контрольной группы во многом имеют сходные характеристики. Как в той, так и в другой группе отмечены высокие показатели по уровню эмоциональной, физической и самоагрессии. Высокие показатели по такому стилю поведения в конфликте, как «соперничество», а в межличностных отношениях преобладают такие стили, как «авторитарный», «эгоистичный» и «агрессивный».

Полученные результаты свидетельствуют о том, что для проведения игр с минимальным уровнем конфликтов, агрессивности и адекватным характером межличностных отношений для сохранения высокого уровня собственной работоспособности и здоровья спортсменкам в баскетбольных командах необходимы специальные коррекционные психопрофилактические занятия. С этой целью была разработана психолого-педагогическая модульная программа с учетом общих принципов психолого-педагогического взаимодействия.

Программа по урегулированию конфликтных ситуаций, снижению агрессивности и формированию адекватных межличностных отношений

Программа включала следующие модули с использованием инновационных психологических приемов и технологий. Ниже приведено их краткое описание.

Модуль 1 – «Социальная рефлексия». При реализации данного модуля осуществлялся перевод конфликта на уровень социальной рефлексии. Благодаря этой инновации формировались позитивные подходы к общению спортсменов, у них возникало желание сотрудничать друг с другом. В русле инновационной технологии определялись причины, цели конфликта и возможности его урегулирования.

Модуль 2 – «Операционно-индивидуальный». При обучении на данном модуле разрешению конфликтов применялись возможности операционных способов реагирования на индивидуальном уровне. В ситуации конфликта наиболее соответствующим способом поведения являлось обучение спортсменов использованию техники «Я-высказываний», вместо «Ты-высказываний». Инновационный процесс внедрения операционно-индивидуального модуля позволил сглаживать конфликты и не приводить к их углублению и расширению.

Модуль 3 – «Поведенческий». Данный модуль предполагал работу по коррекции модели поведения у спортсмена с конфликтным типом реакции. При этом очень важно для разрешения конфликта спортсменам осваивать основы аутогенной тренировки, что проявлялось в умении сохранять благожелательную невозмутимость, условно соглашаться с оппонентами, использовать юмор.

Модуль 4 – «Саморефлексия». С самого начала возникновения конфликтной ситуации нужно позволить спортсменам снять напряжение, не прибегая при этом к грубым неэффективным формам поведения. С этой целью было проведено обучение баскетболистов техникам саморефлексии с проекцией рациональных позитивных установок, которые стали способствовать принятию конфликтующих оппонентов. Выработка умения регулировать отношения, снижать эмоциональную лабильность, агрессивное поведение спортсменов являлась одной из задач данного модуля.

Модуль 5 – «Межличностное, деловое и

Спортивная тренировка

эмоциональное взаимодействие» включал несколько разделов: 5.1. Учет эмоционального состояния конфликтующих сторон; 5.2. Учет целей конфликта для его разрешения; 5.3. Учет личностных особенностей спортсменов.

Модуль 6 – «Организационно-методический» был представлен также несколькими разделами: 6.1. Дисциплинарный метод; 6.2. Метод лидерства; 6.3. Метод оценки спортивной деятельности; 6.4. Методы установления общих целей.

Модуль 7 – «Нормативный» предполагал обучение спортсменов опираться при разрешении конфликтных ситуаций на существующие нормативные критерии: 7.1. Информационный; 7.2. Ценностный; 7.3. Правовой.

Реализация программы осуществлялась в экспериментальной группе сборных женских команд по баскетболу вузов г. Челябин-

ска во время учебно-тренировочных занятий. Программа проводилась с января 2017 года по февраль 2018 года.

В учебно-тренировочном процессе были рассмотрены и проработаны разные типы конфликтных ситуаций, возникающих как внутри одного коллектива, так и между спортсменами из разных команд. В каждой конфликтной ситуации проводился анализ того, как ведут себя баскетболистки, изучались их непосредственные реакции и высказывания, им предлагались возможности обучения альтернативным способам разрешения конфликтов.

После реализации специально разработанной программы по урегулированию конфликтных ситуаций в тренировочном процессе баскетбольной команды были проведены повторные исследования для выявления изменений видов агрессивного поведения, сти-

Таблица 4
Table 4

Показатели видов агрессии, стилей поведения в конфликте у баскетболисток экспериментальной и контрольной групп до и после реализации программы психолого-педагогической коррекции
Types of aggression and conflict styles in the experimental and control groups before and after the psychological and pedagogical program

Показатель Indicator	Экспериментальная группа Experimental group (n = 32)			Контрольная группа Control group (n = 28)		
	(M ± m)		t-критерий Стьюдента Student's t-test	(M ± m)		t-критерий Стьюдента Student's t-test
	до before	после after		до before	после after	
Вербальная агрессия Verbal aggression	3,31 ± 0,22	6,09 ± 0,27	6,63**	3,29 ± 0,29	4,07 ± 0,67	2,27
Физическая агрессия Physical aggression	7,44 ± 0,19	3,47 ± 0,33	10,48***	6,79 ± 0,26	6,35 ± 0,71	1,68
Предметная агрессия Object aggression	3,53 ± 0,15	6,38 ± 0,17	14,52***	3,44 ± 0,23	3,68 ± 0,88	1,44
Эмоциональная агрессия Emotional aggression	6,53 ± 0,2	3,34 ± 0,43	8,42**	6,39 ± 0,2	6,52 ± 0,78	1,29
Самоагрессия Self-aggression	6,46 ± 0,17	2,87 ± 0,47	9,03**	6,64 ± 0,23	6,72 ± 0,83	1,08
Соперничество Competing	11,47 ± 0,45	7,56 ± 0,14	5,64**	8,11 ± 0,52	8,34	0,95
Сотрудничество Collaborating	6,44 ± 0,60	10,56 ± 0,60	7,87**	6,11 ± 0,57	7,09 ± 0,34	0,64
Компромисс Compromising	5,06 ± 0,43	8,48 ± 0,6	2,24*	4,89 ± 0,40	5,45 ± 1,34	1,73
Избегание Avoiding	9,38 ± 0,42	8,33 ± 0,3	0,57	9,04 ± 0,43	8,45 ± 2,21	0,58
Приспособление Accommodating	9,78 ± 0,37	8,78 ± 0,06	1,05	10,32 ± 43	9,18 ± 0,67	1,31

Примечание. * – зона значимости 0,05; ** – зона значимости 0,01; *** – зона значимости 0,001.

Note. * – significance at 0.05; ** – significance at 0.01; *** – significance at 0.001.

лей взаимодействия в конфликтных ситуациях. Одной из задач исследования было сравнение полученных результатов в ЭГ до и после внедрения модульной психолого-педагогической программы в сравнении с КГ. Результаты исследования представлены в табл. 4 и 5.

Из табл. 4 следует, что в конфликтных ситуациях удалось изменить вид агрессивного поведения спортсменок. В частности, уменьшились показатели по физической агрессии ($t = 10,48$ при $\rho \leq 0,001$), которая приводит к наиболее нежелательным последствиям во время игры. В большей степени спортсменки стали ориентированы на более эффективные способы разрешения конфликтов в виде предметной агрессии ($t = 14,52$ при $\rho \leq 0,001$). Занятия позволили обучить спортсменок заменить навыки эмоциональной агрессии, разрушающей человека ($t = 8,42$ при $\rho \leq 0,01$), на более безопасную для спортсмена вербальную агрессию ($t = 6,63$ при $\rho \leq 0,01$). Уровень самоагрессии, обусловленный глубинными, личностными характеристиками спортсмена, требовал более продолжительного внутренне-

го переструктурирования. Тем не менее показатели самоагрессии существенно снизились ($t = 9,03$ при $\rho \leq 0,01$), тогда как показатели по сотрудничеству в команде значительно возросли ($t = 7,87$ при $\rho \leq 0,01$).

Анализ табл. 5 свидетельствует о том, что изменились характеристики в межличностных отношениях спортсменок, в частности, уменьшились показатели авторитарного стиля в ЭГ ($t = 11,63$ при $\rho \leq 0,001$), агрессивности ($t = 13,63$ при $\rho \leq 0,001$), эгоистичности ($t = 10,73$ при $\rho \leq 0,001$). Особое внимание обратило на себя существенное увеличение показателей дружелюбности в команде спортсменок ($t = 7,73$ при $\rho \leq 0,001$).

Анализ сравнительных результатов всех полученных данных свидетельствует о том, что спортсменки после внедрения модульной психолого-педагогической коррекционной программы обучились навыкам нивелирования конфликтных ситуаций и при этом обучились переключать свою агрессию на нейтральные предметы, выражать агрессию вербально с меньшей эмоциональной окрашенностью,

Таблица 5
Table 5

Показатели типов межличностных отношений у баскетболисток экспериментальной и контрольной групп до и после реализации программы психолого-педагогической коррекции
Interpersonal relationship in the experimental and control groups
before and after the psychological and pedagogical program

Показатель Indicator	Экспериментальная группа Experimental group (n = 32)			Контрольная группа Control group (n = 28)		
	(M ± m)		t-критерий Стьюдента Student's t-test	(M ± m)		t-критерий Стьюдента Student's t-test
	до before	после after		до before	после after	
Авторитарный Authoritarian	14,6 ± 0,07	7,56 ± 0,3	11,63***	13,54 ± 0,07	12,36 ± 1,24	2,11
Эгоистичный Selfish	13,43 ± 0,11	8,57 ± 0,93	10,73***	14,25 ± 0,12	14,02 ± 1,01	0,56
Агрессивный Aggressive	15,33 ± 0,11	7,82 ± 1,02	13,63***	14,8 ± 0,64	13,93 ± 1,15	1,55
Подозрительный Distrustful	5,55 ± 0,06	4,27 ± 1,34	0,23	4,95 ± 0,03	5,05 ± 0,83	0,36
Подчиняемый Obeying	4,08 ± 0,12	6,36 ± 1,07	0,72	4,75 ± 0,07	4,73 ± 0,07	0,16
Зависимый Dependent	6,7 ± 0,07	6,7 ± 2,73	1,35	6,5 ± 0,09	7,11 ± 0,52	1,77
Дружелюбный Friendly	3,64 ± 0,05	8,53 ± 0,73	7,73***	3,82 ± 0,06	3,68 ± 0,4	0,52
Альтруистический Altruistic	6,63 ± 0,07	6,93 ± 1,54	1,97	5,95 ± 0,04	5,27 ± 0,67	1,53

Примечание. * – зона значимости 0,05; ** – зона значимости 0,01; *** – зона значимости 0,001.

Note. * – significance at 0.05; ** – significance at 0.01; *** – significance at 0.001.

не имеющей направленности на себя, научились адекватным стилям разрешения конфликтных ситуаций и гармоничному построению межличностных отношений.

Заключение. Таким образом, анализ результатов сравнительного исследования свидетельствует, что после целенаправленных занятий по модульной программе в учебно-тренировочном процессе была отмечена положительная динамика в отношении всех значимых показателей.

Программа по урегулированию и разрешению конфликтных ситуаций, снижению агрессивности в спортивной команде включала в себя систему инновационных технологий, предполагающих профилактику, а в последующем умение находить пути выхода из конфликтных ситуаций, сформировать адекватные способы межличностных отношений, снизить уровень агрессивного поведения и обеспечить безопасность каждого спортсмена и команды в целом. Эффективные взаимоотношения в команде являются залогом ее успешности и приведут к высоким спортивным достижениям.

Литература

1. Волков, И.П. Анализ конфликтов во взаимоотношениях спортсменов / И.П. Волков // *Практикум по спортивной психологии / под ред. И.П. Волкова.* – СПб.: Питер, 2012. – 288 с.
2. Воронин, И.Ю. Преодоление межличностных конфликтов в спортивной команде / И.Ю. Воронин. – Белгород: Изд-во БГУ, 2010. – 236 с.
3. Воронилкина, И.М. Компетентность в управлении конфликтами в спорте как показатель профессионализма деятельности тренера / И.М. Воронилкина, С.Н. Монастырев // *Педагогика. Серия «Конфликтология».* – 2011. – Вып. 16. – № 4 (15). – С. 153–158.
4. Гомельский, А.Я. Управление командой в баскетболе / А.Я. Гомельский. – М.: Эксмо, 2015. – 196 с.
5. Зубова, Л.В. Индивидуально-личностные особенности агрессивности в различных типах направленности личности: моногр. / Л.В. Зубова, А.А. Кириенко. – Оренбург: Экспресс-печать, 2016. – 136 с.
6. Коломейцев, Ю.А. Взаимоотношения в спортивной команде / Ю.А. Коломейцев. – М.: СпортАкадемПресс, 2008. – 128 с.
7. Сафонов, В.К. Агрессия в спорте / В.К. Сафонов. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2003. – 137 с.
8. Яковлев, Б.П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности: учеб. пособие / Б.П. Яковлев. – М.: СпортАкадемПресс, 2014. – 312 с.
9. Albert, D.J. Aggression in humans: What is its biological foundation? / D.J. Albert, M.L. Walsh, R.H. Jonik // *Neuroscience & Biobehavioral Reviews.* – 2013. – Vol. 17 (4). – P. 405–425.
10. Bandura, A. Transmission of aggression through imitation of aggressive models / A. Bandura, D. Ross, S. Ross // *The Journal of Abnormal and Social Psychology.* – 2011. – Vol. 63 (3). – P. 575–582.
11. Berkowitz, L. Aggression: Its causes, consequences, and control / L. Berkowitz. – New York: McGraw-Hill, 2013. – 368 p.
12. Deutsch, M. Constructive Conflict Resolution: Principles. Training and Research / M. Deutsch // *Journal of Social Issues.* – 1994. – Vol. 50. – № 1. – P. 13–32.
13. Garnefski, N. Bully victimization and emotional problems in adolescents: Moderation by specific cognitive coping strategies? / N. Garnefski, V. Kraaij // *Journal of Adolescence.* – 2014. – Vol. 37. – Iss. 7. – P. 1153–1160. DOI: 10.1016/j.adolescence.2014.07.005
14. Smith, P. Why has aggression been thought of as maladaptive? / P. Smith // *Aggression and Adaptation: the Bright Side to Bad Behavior.* – 2007. – P. 65–83.

Рычкова Лидия Сергеевна, доктор медицинских наук, профессор, профессор кафедры общей психологии, психодиагностики и психологического консультирования, Южно-Уральский государственный университет. 454080, г. Челябинск, проспект Ленина, 76. E-mail: rychkovaly@mail.ru, ORCID: 0000-0001-6228-5441.

Конева Оксана Борисовна, кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры общей психологии, психодиагностики и психологического консультирования, Южно-Уральский государственный университет. 454080, г. Челябинск, проспект Ленина, 76. E-mail: coneva@mail.ru, ORCID: 0000-0002-2551-4978.

Морозова Светлана Витальевна, кандидат психологических наук, доцент, заведующий кафедрой общей психологии, психодиагностики и психологического консультирования, Южно-Уральский государственный университет. 454080, г. Челябинск, проспект Ленина, 76. E-mail: msv_m@mail.ru, ORCID: 0000-0002-9203-1263.

Виноградова Наталья Валерьевна, преподаватель кафедры общей психологии, психодиагностики и психологического консультирования, Южно-Уральский государственный университет. 454080, г. Челябинск, проспект Ленина, 76. E-mail: natalja.nata75@yandex.ru, ORCID: 0000-0002-8236-2499.

Аминова Альбина Сибгатулловна, аспирант кафедры теории и методики физической культуры и спорта, Южно-Уральский государственный университет. 454080, г. Челябинск, проспект Ленина, 76. E-mail: aminovaas@susu.ru, ORCID: 0000-0002-3890-6508.

Поступила в редакцию 17 августа 2019 г.

DOI: 10.14529/hsm190411

INNOVATIVE APPROACHES TO REDUCING CONFLICT AND AGGRESSION IN WOMEN'S BASKETBALL TEAM PLAY

L.S. Rychkova, rychkovaly@mail.ru, ORCID: 0000-0001-6228-5441,

O.B. Koneva, coneva@mail.ru, ORCID: 0000-0002-2551-4978,

S.V. Morozova, msv_m@mail.ru, ORCID: 0000-0002-9203-1263,

N.V. Vinogradova, natalja.nata75@yandex.ru, ORCID: 0000-0002-8236-2499,

A.S. Aminova, aminovaas@susu.ru, ORCID: 0000-0002-3890-6508

South Ural State University, Chelyabinsk, Russian Federation

Aim. The purpose of the article is to introduce innovative approaches to training female basketball players for responding and resolving conflict situations, reducing aggressiveness, building effective interpersonal relationships during training to achieve high results. **Materials and methods.** The study involved two groups of female basketball players. The experimental group (EG) consisted of 32 subjects aged 18–25 years old, members of the women's basketball teams of universities in Chelyabinsk. The control group (CG) consisted of 28 subjects of a similar age, who were part of the amateur university women's basketball teams. The study used the “Aggression Test” by L.G. Pochebut, the K. Thomas Conflict Mode Instrument (adaptation by N.V. Grishina), and the T. Leary Interpersonal Behavior Circle Personal Inventory. Statistical analysis of the results was carried out using the SPSS Statistics 17.0 program. **Results.** High level of aggressiveness, conflict and inadequacy of interpersonal relations in basketball players was revealed. The author’s innovative modular psychological and pedagogical program for the correction of destructive types of aggression, as well as conflict and ineffective interpersonal relationships was developed and implemented. Monitoring showed a decrease in the level of physical, emotional aggression, self-aggression. The choice of adequate strategies for behavior in the conflict was formed, which indicates the effectiveness of the program when working with athletes of basketball teams during training. **Conclusion.** An analysis of the data obtained indicates that after the modular psychological and pedagogical program the athletes learned to neutralize conflict and at the same time switch their aggression to neutral objects, express aggression verbally with less emotional coloring, resolve conflict situations and construct harmoniously interpersonal relationships.

Keywords: *basketball team, aggression, conflict, behavior style in conflict, interpersonal relationships, modular psychological program.*

References

1. Volkov I.P. *Analiz konfliktov vo vzaimootnosheniyakh sportsmenov. Praktikum po sportivnoy psikhologii* [Analysis of Conflicts in the Relationship of Athletes. Workshop on Sports Psychology]. St. Petersburg, Peter Publ., 2012. 288 p.
2. Voronin I.Yu. *Preodoleniye mezhlchnostnykh konfliktov v sportivnoy komande* [Overcoming Interpersonal Conflicts in a Sports Team]. Belgorod, 2010. 236 p.
3. Vorotipkina I.M., Monastyrev S.N. [Competence in Conflict Management in Sport as an Indicator of the Professionalism of the Coach's Activities]. *Pedagogika. Ser. Konfliktologiya* [Pedagogy. Ser. Conflictology], 2011, iss. 16, no. 4 (15), pp. 153–158. (in Russ.)
4. Gomel'skiy A.Ya. *Upravleniye komandoy v basketbole* [Team Management in Basketball]. Moscow, Eksmo Publ., 2015. 196 p.
5. Zubova L.V., Kiriyenko A.A. *Individual'no-lichnostnyye osobennosti agressivnosti v razlichnykh tipakh napravlenosti lichnosti: monografiya* [Individually-Personal Characteristics of Aggressiveness in Various Types of Personality Orientation. Monograph]. Orenburg, Express Publ., 2016. 136 p.
6. Kolomeytshev Yu.A. *Vzaimootnosheniya v sportivnoy komande* [Relations in a Sports Team]. Moscow, SportAkadem Publ., 2008. 128 p.
7. Safonov V.K. *Agressiya v sporte* [Aggression in sports]. St. Petersburg, St. Petersburg State University Publ., 2003. 137 p.
8. Yakovlev B.P. *Motivatsiya i emotsii v sportivnoy deyatel'nosti. Uchebnoye posobiye* [Motivation and Emotions in Sports Activities]. Moscow, SportAkadem Publ., 2014. 312 p.
9. Albert D.J., Walsh M.L., Jonik R.H. Aggression in Humans: What is its Biological Foundation? *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 2013, vol. 17 (4), pp. 405–425. DOI: 10.1016/S0149-7634(05)80117-4
10. Bandura A., Ross D., Ross S. Transmission of Aggression through Imitation of Aggressive Models. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 2011, vol. 63 (3), pp. 575–582. DOI: 10.1037/h0045925
11. Berkowitz L. *Aggression: Its Causes, Consequences, and Control*. NY: McGraw-Hill, 2013. 368 p.
12. Deutsch M. Constructive Conflict Resolution: Principles. Training and Research. *Journal of Social Issues*, 1994, vol. 50, no. 1, pp. 13–32. DOI: 10.1111/j.1540-4560.1994.tb02395.x
13. Garnefski N., Kraaij V. Bully Victimization and Emotional Problems in Adolescents: Moderation by Specific Cognitive Coping Strategies? *Journal of Adolescence*, 2014, vol. 37, iss. 7, pp. 1153–1160. DOI: 10.1016/j.adolescence.2014.07.005
14. Smith P. Why has Aggression Been Thought of as Maladaptive? *Aggression and Adaptation: the Bright Side to Bad Behavior*, 2007, pp. 65–83.

Received 17 August 2019

ОБРАЗЕЦ ЦИТИРОВАНИЯ

Инновационные подходы к снижению конфликтности и агрессивности в игре баскетбольной женской команды / Л.С. Рычкова, О.Б. Конева, С.В. Морозова и др. // Человек. Спорт. Медицина. – 2019. – Т. 19, № 4. – С. 92–102. DOI: 10.14529/hsm190411

FOR CITATION

Rychkova L.S., Koneva O.B., Morozova S.V., Vinogradova N.V., Aminova A.S. Innovative Approaches to Reducing Conflict and Aggression in Women's Basketball Team Play. *Human. Sport. Medicine*, 2019, vol. 19, no. 4, pp. 92–102. (in Russ.) DOI: 10.14529/hsm190411