

**Шевченко В.О.**

*курсантка,*

*Науковий керівник: Лопатін В.В.*

*викладач,*

*Луганський державний університет внутрішніх справ  
імені Е.О. Дідорнека*

## **КОНФЛІКТИ В СПОРТІ І ОСОБЛИВОСТІ ЇХ РІШЕНЬ**

Сучасний спорт висуває спортсменам високі вимоги до фізичних і психічних можливостей. Тренувальний і змагальний процес нерідко супроводжується виникненням конфліктних ситуацій, що переходять або в безпосередній, відкриту, конфліктну взаємодію, або в прихований конфлікт.

Виникаючі конфлікти в поєднанні з монотонністю тренувального процесу і наявністю несприятливих станів(які виникають перед змаганнями) призводить до невротичних реакцій, порушення системи міжособистісних відносин, в цілому знижуючи ефективність спортивної діяльності.

При цьому спорт характеризується рядом особливостей, здатних вплинути на ймовірність виникнення конфліктів і конфліктність суб'єктів спортивної діяльності.

Перший аспект: спорт це опосередковане і безпосереднє психологічне і фізичний протистояння спортсменів, жорстка конкуренція на змаганнях і в ході навчально-тренувального процесу, а так само екстремальність умов, пов'язана з високими фізичними, нервово-психологічними навантаженнями.

Другий аспект: спорт характеризується високою руховою активністю і можливістю прояву агресії в рамках правил змагань.

Таким чином, з одного боку спорт значно сприяє виходу або трансформації негативних психічних станів, знижуючи ймовірність виникнення конфліктів, з іншого сприяє формуванню агресивності і суперництва, підвищують конфліктність спортсменів.

Крім цього конфлікти в спорті, ймовірно, визначені не тільки низкою зовнішніх чинників, до яких, перш за все, відносяться умови діяльності, але і внутрішніми умовами, тобто властивостями особистості

спортсмена, роль яких в спортивній діяльності щодо конфлікту не вивчена.

Конфлікти в спорті мають ряд особливостей:

- а) переважають конфлікти з горизонтальною спрямованістю;
- б) до найбільш важко протікає відносяться конфлікти вертикального типу (більш високий статус), а так само з жінками та особами більш старшого віку;
- в) відповідальність за виникнення конфліктних ситуацій перекладається спортсменами на опонента;
- г) основними причинами конфліктів в спорті виступають необ'єктивне суддівство, ставлення тренера і помилки з боку самого спортсмена;
- д) частоти виникнення конфліктів з усіма суб'єктами спортивної діяльності (спортсмен, тренер, суддя), тісно пов'язані між собою.

Конфлікти в спорті здатні позитивно впливати на поведінку спортсменів їх мотиваційний, емоційний і фізичний стан, при цьому часто конфлікти викликають і протилежний ефект, млявість і занепад сил, а так само негативний вплив на деякі системи життєдіяльності (дихальна, травна, серцево судинна).

Спортсмени часто поряд з конструктивними засобами зняття психологічної напруги (фізична активність, бесіда з друзями і близькими, хобі) використовують і негативні, такі як алкоголь.

Специфічною особливістю поведінки спортсменів в конфлікті є менш інтенсивне використання компромісу і уникнення, а так само більш інтенсивне використання суперництва. Як несвідомих механізмів переробки негативних переживань спортсменами частіше використовуються проєкція, раціоналізація і компенсація найрідше використовуються заміщення.

Прийняття є найменш конструктивним стилем поведінки в конфлікті у спортсменів, так як часте його використання може призводити до погіршення функціональних можливостей спортсмена (дихальна система) і дезорганізації діяльності (зниження мотивації і організованості). Однією з основних причин подібного впливу може, служить значна кількість конфліктів: незадоволеність в системі взаємовідносин спортсмен – тренер чинить негативний вплив на характер діяльності спортсмена, його емоційний і фізичний стан та інше.

Корекційний вплив, за допомогою соціально-психологічного тренінгу, з урахуванням психологічних факторів, сприяє: зміни

співвідношення в частоті використання конструктивних (діалог) і неконструктивних (догляд, боротьба) стратегій поведінки в конфлікті, на користь перших; збільшення ступеня задоволеності взаєминами в команді, задоволеності власною поведінкою в конфлікті, поліпшенню взаємин в команді, зниження кількості конфліктів; зниження тривожності, ступеня непродуктивної нервово-психічної напруженості і конфліктності, посиленню установки на активність.

#### **Список використаних джерел:**

1. Психология физического воспитания и спорта / под ред. Т. Т. Джамгарова и А. Ц. Пунин. – М.: ФиС, 1979. – 143 с.

2. Ильин Е. П. Психология физического воспитания / Е. П. Ильин. – М.: Просвещение, 1987. – 287 с.