

НЕНАСИЛЬСТВЕННОЕ ОБЩЕНИЕ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО КОНСТРУКТИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ТРЕНЕРОВ И СПОРТСМЕНОВ

Аннотация. В статье рассматривается понятие «ненасильственное общение», его структурные компоненты и алгоритм использования в межличностной коммуникации тренеров и спортсменов. Представлены результаты анкетирования тренеров (n=38) по определению теоретических знаний, изучению опыта использования и сформированности навыков ненасильственного и конструктивного общения. Определено: при возникновении проблемных ситуаций (ошибки на тренировках, проигрыш на соревнованиях, лишний вес, нарушение дисциплины и т.д.) от 70 до 92 % тренеров чаще выбирают модели поведения, в которых они используют подход ненасильственного общения для выстраивания конструктивного взаимодействия со спортсменами. От 10 до 27 % тренеров при возникновении таких проблемных ситуаций придерживаются традиционных способов общения с использованием вербальной агрессии, игнорирования, угроз и др.. Причинами агрессивного поведения в спорте является собственный опыт тренеров (52,3 %), личные неудачи, низкую зарплату, семейные проблемы, нереализованные личные амбиции (47,7 %), стиль руководства в спортивной школе, напряженные отношения с руководящим составом (25 %) и др. 86,4 % тренеров отметили, что профессиональное выгорание тренеров также может спровоцировать агрессивное поведение к его спортсменам.

Ключевые слова: ненасильственное общение, тренеры, анкетирование, профилактика агрессивного поведения.

Makarova N. V., Melikhova T. M.
Ural State University of Physical Culture
Russia, Chelyabinsk

NONVIOLENT COMMUNICATION AS AN EFFECTIVE MEANS OF CONSTRUCTIVE INTERACTION BETWEEN COACHES AND ATHLETES

Annotation. The article discusses the concept of "nonviolent communication", its structural components and the algorithm of use in interpersonal communication of coaches and athletes. The results of a questionnaire of trainers on the definition of theoretical knowledge, experience in the use and formation of skills of nonviolent and constructive communication are presented. It was determined that in case of problematic situations (mistakes in training, loss at competitions, overweight, violation of discipline, etc.), from 70 to 92 % of coaches more often choose behaviors in which they use a nonviolent communication approach to build constructive interaction with athletes. From 10 to 27 % of coaches, when problematic situations arise, use traditional ways of communication, using verbal aggression, ignoring, and threats. The reasons for aggressive behavior in sports are the coaches' own experience (52,3 %), personal failures, low salary, family problems, unrealized personal ambitions (47,7 %), leadership style at a sports school, strained relations with the management staff (25 %), etc. 86,4% of coaches noted that professional burnout of coaches can provoke aggressive behavior towards their athletes.

Keywords: nonviolent communication, coaches, questionnaires, prevention of aggressive behavior.

Актуальность. Межличностные отношения в спорте можно понимать как взаимодействие между спортсменами, тренером и спортсменом, между тренерами одного или разных физкультурно-спортивных организаций, а также других специалистов, способствующие гармоничному достижению общих целей. Для этого спортсмены, тренеры, руководители отрасли спорта постоянно прибегают к общению как к одному из инструментов взаимоотношений. Использование общения может способствовать как здоровым, доверительным и уважительным межличностным отношениям, основанными на наличии общих взглядов на жизнь и стремлении к совместному достижению высокого спортивного результата, так и

быть вредным, приводя к конфликтам, усиливая проблемы и дискомфорт, которые могут повлиять на физическое и психическое здоровье всех участников, а также снижать достижение целей [2].

Ненасильственное общение (ННО) – это подход к межличностной коммуникации и разрешению конфликтов, разработанный доктором Маршалом Розенбергом в 1960-70х годах. Основная цель ННО – создать качественные отношения, основанные на взаимопонимании и сотрудничестве [5; 7]. Основой ННО является четырехкомпонентный процесс, который включает: наблюдение без оценки, выражение чувств, выражение потребности и высказывание просьбы (рисунок 1).

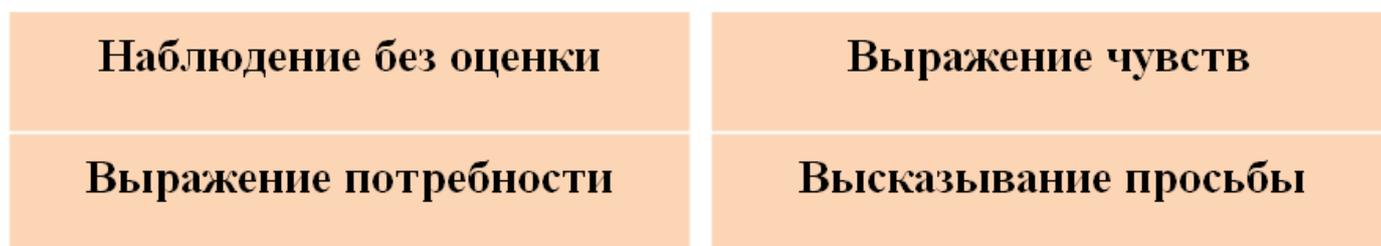


Рисунок 1 – Компоненты ненасильственного общения

По М. Б. Розенбергу ненасильственное общение включает использование четырех ключевых элементов или компонентов [6]:

1) наблюдение без оценивания, которое представляет собой сознательный анализ и описание фактов, происходящих в конкретной ситуации;

2) идентификация и выражение чувств у себя или у других посредством наблюдения. При этом, М. Розенберг подчеркивает необходимость развития обширного словарного запаса, способного выразить гамму чувств, которые человек испытывает в данный момент.

3) признание потребностей, которые являются существенными для человека и которые необходимо удовлетворить. По мнению М. Розенберга понимание взаимосвязи собственных чувств и потребностей облегчает построение ненасильственного общения.

4) просьба, которая представляет собой ясную и честную фразу о действии, которое может помочь в разрешении конфликта или спорной ситуации.

Для формирования навыков ННО М. Розенберг предлагает использовать следующий алгоритм:

1) выражать собственные чувства, имеющие место в данный момент;

2) описать то, что вижу и на что обращаю внимание;

3) объяснить, какие потребности связаны с чувствами, возникающими в данный момент;

4) описать действия, которые необходимо совершить для повышения качества жизни и разрешения ситуации.

Цель исследования – изучение уровня знаний и владения навыками ненасильственного общения в профессиональной деятельности тренеров.

Методика и организация исследования. Исследование проведено на кафедре теории и методики легкой атлетики УралГУФК с сентября по ноябрь 2024 года в рамках выполнения государственного задания Министерства спорта Российской Федерации на тему «Анализ, обобщение и разработка экспертных предложений по актуализации образовательных программ обучения тренеров по развитию навыков конструктивного и ненасильственного общения, а также овладению восстановительными технологиями». В исследовании приняли участие 38 тренеров по легкой атлетике, конькобежному спорту, спортивным играм и единоборствам. Методы исследования: опрос в виде анкетирования, математико-статистическая обработка полученных данных с последующим анализом и обобщением полученных результатов.

Содержание анкеты состояло из двух частей: вводной и основной. В вводной части указывались данные организации и лиц, проводивших исследование, сообщались цель и задачи анкетирования, значимость роли респондентов, а также гарантия конфиденциальности их ответов. Основная часть анкеты включала 20 вопросов, структурированных на три блока.

Первый блок содержал вопросы по определению количественно-качественных характеристик респондентов, в том числе их пола, возраста, вида спорта, тренерской категории, педагогического стажа, преимущественном возрасте и квалификации тренируемых ими спортсменов.

Второй блок анкеты ставил задачу по определению уровня сформированности теоретических знаний о содержании понятия «ненасильственное общение», самооценке собственного уровня владения навыками ненасильственного общения тренерами, а также целесообразность использования ненасильственного общения в различных сферах межличностных отношений.

Вопросы третьего блока анкеты моделировали часто встречающиеся конфликтные ситуации в тренировочной и соревновательной деятельности в спорте (опоздание на тренировку, проигрыш на соревнованиях, нарушение спортивной дисциплины, наличие лишнего веса). Тренерам предлагалось представить данные ситуации и предложить более вероятный, по их мнению, вариант реакции и поведения. Вопросы третьего блока имели полузакрытую форму, т.е. наряду с предложенными вариантами ответов, у респондентов была возможность предложить собственный вариант.

Результаты. В анкетировании приняли участие 38 тренеров мужского (50 %) и женского (50 %) полов. Из них 55,3 % имели высшую квалификационную категорию, первую категорию – 28,9 %, а вторую – 15,8 % тренеров, что свидетельствует о высокой квалификации и профессионализме тренерского состава, участвующего в анкетировании.

Возраст респондентов составлял от 20 до 29 лет – 26,3 %, от 30 до 39 лет – 23,7 %, от 40 до 49 лет – 21,1 %, от 50 до 59 лет – 18,4 % и старше 60 лет – 10,5 %. Педагогический стаж тренеров, участвующих в анкетировании составил:

- более 20 лет – 34,2 %;
- от 15 до 19 лет – 2,6 %;
- от 10 до 14 лет – 31,6 %;
- от 5 до 9 лет – 7,9 %;
- от 1 до 4 лет (23,7 %).

Характеризуя преимущественную квалификацию спортсменов, которых тренируют участвующие в анкетировании тренеры, было определено, что, в основном, это спортсмены юношеских разрядов (44,7 %) и спортсмены, имеющие спортивные разряды от третьего взрослого до кандидата в мастера спорта (44,7 %). 7,9 % и 2,7 % опрошенных работают с мастерами спорта и мастерами спорта международного класса соответственно. Следовательно, основной контингент тренеров, участвующих в исследовании составляют

обучающиеся на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе.

Результаты опроса по второму блоку анкеты, которые позволяют раскрыть содержательную часть поставленной цели исследования.

Исследовательскую группу интересовало, как тренеры понимают термин «ненасильственное общение». Поэтому респондентам был задан открытый вопрос «Как вы понимаете термин «ненасильственное общение»?» Необходимо отметить, что до анкетирования респондентам не была предоставлена какая-либо информация на эту тему.

Большинство тренеров предлагали следующие варианты определения этого понятия, а часто встречающиеся приводятся ниже:

- «нежесткое общение,
- «общение по моему желанию»,
- «взаимопонимание без агрессии»,
- «общение на взаимно уважительной основе»,
- «взаимодействие на основании искреннего открытого общения»,
- «общение без принуждения».

Шесть тренеров, которые привели более развернутую характеристику понятия

«ненасильственное общение», по смыслу и содержанию идентичные друг другу:

– «это метод эффективной коммуникации и разрешения конфликтов, который помогает выражать свои мысли и чувства без агрессии и насилия»;

– «подход к межличностным коммуникациям, направленный на решение конфликтов»;

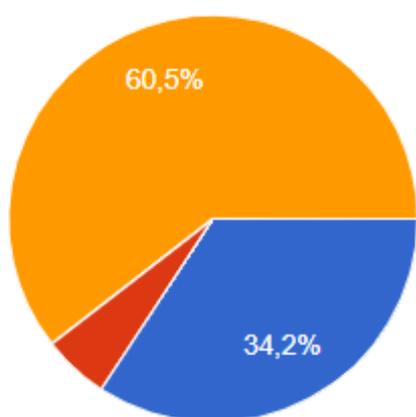
– «общение, ориентированное на понимание собеседника, с применением педагогических и психологических технологий, с целью избегания негативных воздействий на личность».

Далее в этом втором блоке респондентам был задан закрытый вопрос «В чем заключается отличие ненасильственного общения от традиционного, принятого в практике?». Им предлагалось только три возможных варианта ответов. И ответы распределились следующим образом (Рисунок 2):

– 60,5 % респондентов выбрали правильный вариант, ответив, что отличие заключается в том, что оно «основано на открытой и искренней коммуникации»;

– 5,3 % – ответили, что «разницы нет, это идентичные понятия»,

– 34,2 % выбрали вариант «используются манипуляции, обвинения, оценочные суждения, угрозы».



- Используются манипуляции, обвинения, оценочные суждения, угрозы.
- Разницы нет. Это идентичные понятия.
- Основано на открытой и искренней коммуникации.

Рисунок 2 – Распределение ответов на вопрос «В чем заключается отличие ненасильственного общения от традиционного, принятого в практике?»

В следующем вопросе анкеты мы предложили респондентам выбрать только четыре компонента, входящих в структуру «ненасильственного общения».

Наряду с верными вариантами, приведенными автором данного метода М. Розенбергом: «наблюдение без оценки», «выражение чувств», «выражение потребности

сти», «высказывание просьбы», нами были включены еще пять синонимичных варианта: «эмпатия», «сострадание», «слушание», «забота», «внимание». Распределение ответов на этот вопрос проиллюстрировано на рисунке 3.

Согласно рисунку 3 первый компонент ненасильственного общения «наблюдение без оценки» выбрали более половины опрошенных тренеров (55,3 %).

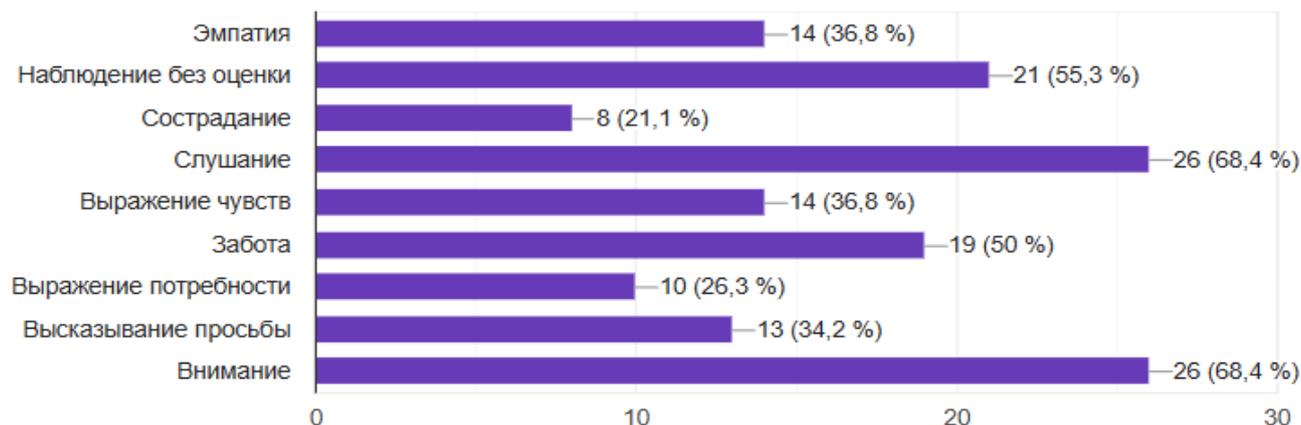


Рисунок 2 – Распределение ответов по выбору компонентов ненасильственного общения

Следующим вопросом второго блока анкеты стала просьба оценить свой уровень теоретических знаний и практических навыков по вопросам ненасильственного общения. Анкетирование показало, что 78,9 % тренеров оценивают свой уровень как «средний». Такая категория тренеров интуитивно понимает сущность этого понятия и иногда использует в своей профессиональной деятельности.

10,5 % тренеров отнесли себя к категории с высоким уровнем знаний и вла-

Второй компонент «выражение чувств» – только 36,8 % респондентов. Третий компонент «выражение потребности» – 26,3%. А четвертый компонент «высказывание просьбы» – 34,2 %. Такой незначительный результат мы связываем с отсутствием должного уровня теоретических знаний о компонентах ненасильственного общения, о недостаточной информированности тренеров по данной теме.

дения методом ненасильственного общения (ННО). Они могут привести точное определение этого понятия, раскрыть его компоненты, а также владеют некоторыми навыками ННО.

10,5 % тренеров отнесли себя к категории с низким уровнем знаний и владения методом ННО. Они затрудняются в определении содержания термина и не владеют навыками ННО. Эти результаты представлены на рисунке 4.



Рисунок 4 – Самооценка уровня знаний и владения навыками ННО тренеров

В следующем вопросе анкеты «В каких сферах, по вашему мнению, целесообразно применять метод ненасильственного общения?» предлагалось выбрать несколько вариантов ответов. Так, 80,5 % тренеров ответили, что навыки ненасильственного общения целесообразно применять в спортивной сфере, в том числе как во взаимоотношениях тренера со спортсменами, так и между самими спортсменами. Вместе с тем, 82,9 % отметили, что применение метода ненасильственного общения необходимо применять и в дошкольном образовании.

Результаты третьего блока вопросов анкеты. Напомним, что вопросы этого блока моделировали часто встречающиеся конфликтные ситуации в тренировочной и соревновательной деятельности. Например, такие, как опоздание на тренировку, проигрыш на соревнованиях, нарушение спортивной дисциплины, частые ошибки на тренировках. Тренерам предлагалось представить проблемную ситуацию и предложить возможные вари-

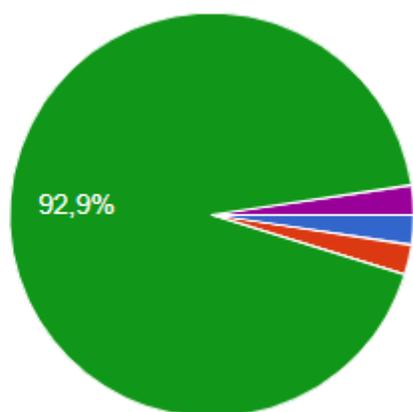


Рисунок 5 – Процентное распределение ответов тренеров в проблемной ситуации «Проигрыш на соревнованиях»

Согласно рисунку 5, в случаях плохого выступления на соревнованиях 92,9 % тренеров готовы разобрать совместно со спортсменом ошибки и подумать, в каком моменте произошел «срыв» подготовленности, в чем причина, как это исправить и чем помочь спортсмену для преодоления этих лимитирующих факторов. Тем не менее, остальные 7,1 % опрошенных тренеров высказались за жесткую

анты их реакции и поведения к разрешению таких моментов.

Анализ полученных результатов анкетирования по данному блоку показал, что в своей работе 80 % тренеров чаще выбирают модели поведения, в которых они анализируют вместе со своими спортсменами ошибки в технике упражнений и совместно решают, как их исправить. Но есть и 20 % тренеров, которые не хотят проводить анализ ошибок и действуют с позиции «пусть сами думают, как исправить и сделать задание правильно». Необходимо отметить, что опрошенные тренеры не выбирают модель поведения, при которой тренер может оскорбить или унижить спортсмена, а также модели игнорирования этой проблемной ситуации.

Следующая проблемная ситуация моделировала, когда по результатам контрольных тренировок спортсмен был хорошо готов, демонстрировал хорошие результаты, но плохо выступил в соревнованиях (Рисунок 5).

- Скажете: «Все проспал! (Все проспал!) Руки/ноги из «ж...ы».
- Скажете: Ну ты «молодец» (в переносном смысле). Почему броси...
- Ничего не скажете. Пусть сам думает, почему проиграл.
- Скажете: «Давай разберем ошибки, подумаем, что пошло не так и как эт...
- В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена

и, порой, агрессивную позицию с элементами буллинга, включая игнорирование.

Рассмотрим следующую проблемную ситуацию и реакции тренерского состава на нее, когда спортсмен нарушает дисциплину, в том числе пропускает тренировки, употребляет алкоголь, не соблюдает режим дня.

Были получены следующие ответы:

– 36,6 % респондентов не хотят узнавать, почему так себя ведет их воспитанник.

Эти тренеры предпочитают выбрать путь «выгнать и отчислить из группы».

– 26,8 % тренеров готовы за регулярные нарушения спортивной дисциплины ввести штрафные санкции в виде дополнительной физической нагрузки, сверхзапланированной на тренировочном занятии.

– 19,5 % тренеров могут ввести санкции в виде финансовых штрафов, в том числе лишить спортивной экипировки, части стипендии, зарплаты и т.д.

Тем не менее, 15 % тренеров дали собственные варианты ответов, в которых они готовы провести воспитательные мероприятия, чаще всего это беседу, и объяснить отрицательные последствия такого негативного поведения на здоровье и спортивные результаты занимающихся.

И только один тренер выбрал вариант ответа «Сделаю вид, что ничего не происходит».

Следующий вопрос моделировал ситуацию: как поведут себя тренеры в случае, если их спортсменка имеет лишний вес? Полученные ответы показали, что более 50 % тренеров будут помогать воспитаннице в решении этой проблемы, в том числе они будут регулярно проводить взвешивания спортсменки (26,2 %), давать советы и рекомендации по правильному питанию (9,4 %), выяснять причины лишнего веса (4,8 %), говорить о том, как лишний вес может сказаться на результа-

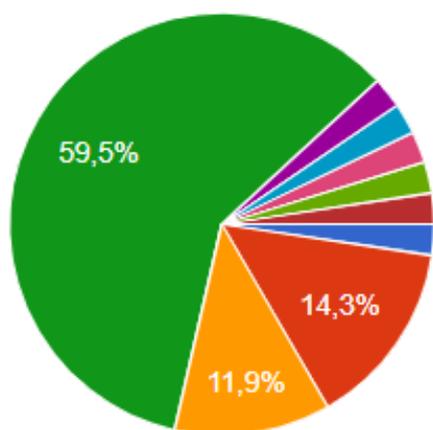
тах (2,4 %), также будут давать индивидуальные физические нагрузки (2,4 %), привлекут родителей спортсменки, чтобы организовать сбалансированное питание, учитывающие специфику вида спорта и индивидуальные энергозатраты (4,8 %).

Но есть и 26,2 % тренеров, которые будут ограничивать питание на тренировочных сборах, сознательно уменьшая размер порции и не позволяя есть мучное и сладкое.

16,7 % тренеров, которые не замечают и игнорируют данную проблему и оставляют ее спортсменке для самостоятельного решения.

7,1 % тренеров проявляют в этой ситуации элементы буллинга. Они могут называть спортсменку «толстой», оказывать моральное давление, требовать похудеть и т. д. Все они, по нашему мнению, выражают агрессивное отношение к спортсменке, выражающееся в виде вербальной агрессии, игнорирования и пренебрежении благополучием спортсменки.

Часто встречающаяся проблемная ситуация в спортивной практике и учебно-тренировочном процессе – это опоздания спортсменов на тренировки. Мы попросили тренеров выбрать варианты, как они поступают в такой ситуации. Распределение ответов представлено на рисунке 6. Остановимся более подробно на этой типичной ситуации.



- Никак не отреагируете. Просто не замечаете этого спортсмена.
- Дадите дополнительную нагрузку (н...
- Скажете: «Ты всё время опаздывае...
- На этой неделе ты опоздал на трен...
- Узнаю причину
- смотря какого возраста спортсмен...
- В зависимости от темперамента спо...
- Несколько раз поговорю об этом с н...
- Не пускаю вообще. Если опоздания...

Рисунок 6 – Распределение ответов на вопрос «Как вы реагируете при регулярных опозданиях на тренировку вашими воспитанниками?»

Результаты опроса свидетельствуют, что 59,5 % тренеров в своем ответе косвенно используют метод ненасильственного общения, то есть они констатируют факт опоздания на тренировку, без оценки личности воспитанника озвучивают свои эмоции и переживания, которые испытывают, а также высказывают просьбу, в которой сообщают, как избежать опозданий.

Тем не менее, 14,3 % опрошенных тренеров за регулярные опоздания дают спортсмену дополнительную нагрузку в виде отжиманий, бега, удержания позы «планки» и т.д.

11,9 % тренеров предпочитают высказывание, характерное традиционному методу общению, общепринятому в практике «Ты всё время опаздываешь на тренировки! Ты нарушаешь дисциплину! Еще раз – и не пушу на тренировку!».

Кроме того, 14,3 % тренеров привели свой вариант собственного поведения при регулярных опозданиях их воспитанников. Так, в их числе:

– 9,5 % тренеров выяснят причину опоздания, и, если она уважительная, то спокойно пустят воспитанника на тренировку, при этом объяснив последствия опоздания;

– 2,4 % тренеров не пустят спортсмена на тренировку, мотивируя свой поступок тем, что «один раз опоздает и больше не будет»;

– 2,4 % тренеров не обратят внимание на опоздавшего спортсмена.

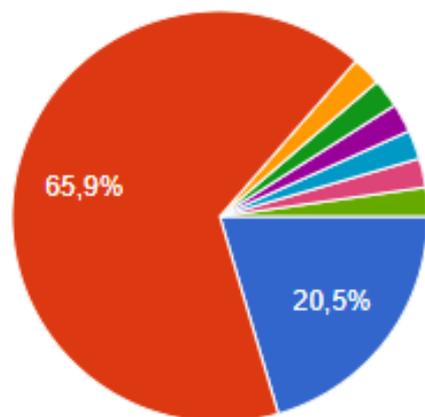


Рисунок 7 – Отношение тренеров к подростковым конфликтам в спортивной группе

Далее, мы попросили выразить мнение тренеров о подростковых конфликтах в спортивной группе. Вопрос предполагал выбор одного варианта из двух предложенных. Также была предусмотрена возможность, привести свой собственный ответ.

В результате обработки всех анкет 65,9 % тренеров выбрали вариант «Конфликты в спортивной команде не допустимы. Тренер должен создавать дружественную атмосферу в команде». 20,5 % считают, что «подростковые конфликты в спортивной группе – это обычное дело. Так спортсмены формируют и проявляют свой бойцовский характер».

13,6 % респондентов привели свои варианты ответов. Они констатируют, что иногда конфликты в спортивных коллективах неизбежны, но в их разрешении ключевую роль должен сыграть тренер. Это предполагает «разбор самой конфликтной ситуации», «решение её мирным путем», «объяснение важности дружественной атмосферы», «беседа с родителями» и др. Рисунок 6 иллюстрирует эти ответы.

В следующем вопросе «Откуда, по вашему мнению, складывается агрессивный стиль общения в поведении тренера?» респондентам необходимо было выбрать два ответа из пяти предложенных вариантов, либо привести свой собственный (Рисунок 8).

- Подрастковые конфликты в спортивной группе - это обычное де...
- Конфликты в спортивной команде не допустимы. Тренер должен создава...
- Конфликтов не избежать. Если он н...
- По ситуации иногда следует разобр...
- Разбор ситуации
- Конфликты неизбежны, но их надо...
- Нет, не происходят
- Только разговоры, внутри команды...

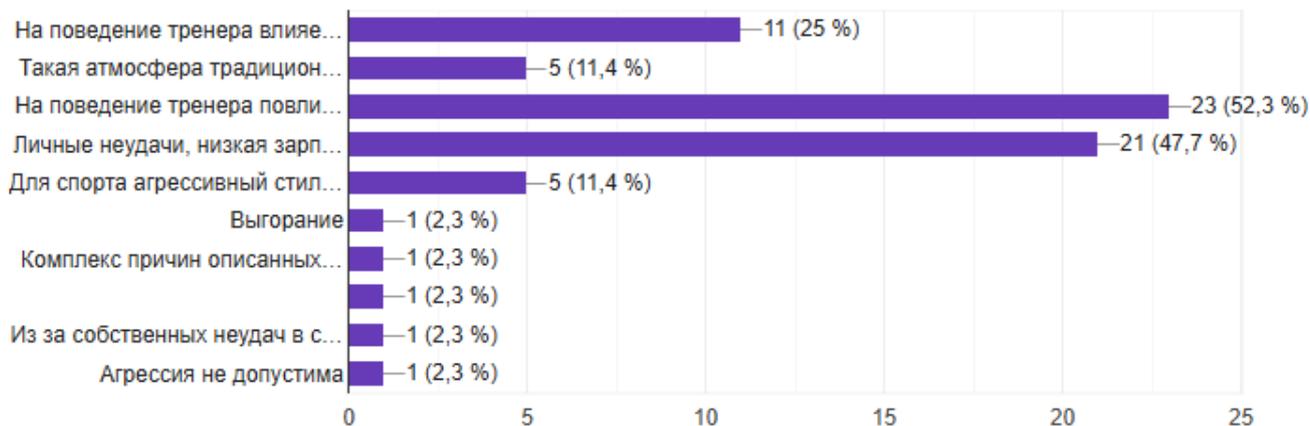


Рисунок 8 – Причины агрессивного поведения тренеров

Согласно рисунку 8 ответы распределились следующим образом:

- 52,3 % респондентов считают, что на агрессивное поведение тренера повлиял его собственный опыт. То есть ситуации, когда тренер в прошлом сам был спортсменом, он столкнулся с проявлением агрессивного поведения со стороны уже своего тренера;

- 47,7 % опрошенных тренеров считают причинами агрессивного поведения «личные неудачи, низкую зарплату, семейные проблемы, нереализованные личные амбиции и др.»;

- 25 % респондентов считают, что причиной такого поведения тренеров являются «стиль руководства в спортивной школе, напряженные отношения с руководящим составом спортивной школы, в которой работает тренер»;

- 11,4 % считают, что агрессивный стиль поведения традиционно сложился в коллективе тренеров;

- для 11,4 % агрессивный стиль является нормой.

Кроме того, пять тренеров высказали собственное мнение, что причиной такого поведения являются «комплекс вышеперечисленных причин», «профессиональное выгорание», «особенности характера тренера», «собственные неудачи», а также констатировали, что «агрессия не допустима».

Подтверждением того, что агрессивное поведение тренера вызвано профессиональным выгоранием, являются ответы на следующий вопрос анкеты «Считаете ли Вы, что профессиональное выгорание тренеров может спровоцировать агрессивное поведение к его спортсменам?». Были получены следующие ответы: 86,4 % тренеров считают, что «да». Тем не менее, 13,6 % тренеров так не считают. Это наглядно представлено на рисунке 9.

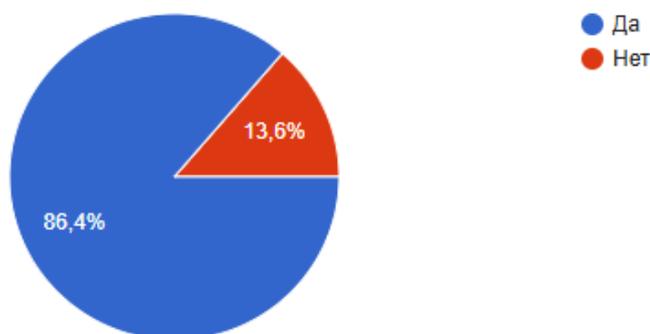


Рисунок 9 – Ответы на вопрос «Является ли профессиональное выгорание причиной агрессивного поведения тренеров?»

Обобщая полученные результаты третьего блока анкеты, моделирующего часто встречающиеся проблемные ситуации в спорте, можно констатировать, что тренеры, принимавшие участие в анкетировании, знакомы с методом ненасильственного общения, частично используют его подходы в своей тренерской практике. Во взаимоотношениях со спортсменами они чаще используют неагрессивные приемы для разрешения проблемных ситуаций, тем самым предотвращая ее переход в конфликтную стадию.

Выводы. Проведенное анкетирование показало, что тренеры знакомы с понятием метода ненасильственного общения, интуитивно приводят определение, но испытывают затруднение в описании четырех его компонентов. Изучение мнений и способа поведения тренера в смоделированных конфликтных ситуациях, часто встречающихся в спортивной деятельности, показало, что большая часть тренеров готова анализировать вместе со спортсменами их ошибки и искать правильное решение для их устранения. В то же время, если спортсмен не проявляет интереса к тренировкам и не соблюдает спортивную дисциплину и режим, то тренеры не готовы решать эту проблему и предпочтут выгнать спортсмена из своей группы. В состоянии эмоционального выгорания, вызванного личными проблемами, низкой зарплатой и руководством школы, тренеры могут себя вести агрессивно: кричать, ругаться, оскорблять, применять прямую или косвенную агрессию, либо игнорировать спортсмена. В целом, тренеры выражают интерес и желание получить навыки владения методом ненасильственного общения, пройти дополнительное обучение в этом направлении, что, на наш взгляд, и по мнению респондентов будет способствовать повышению эффективности учебно-тренировочного процесса.

Перспектива дальнейшего исследования по этой тематике заключается в определении взаимосвязи различных мо-

делей поведения тренеров в проблемных ситуациях в зависимости от их педагогического стажа, возраста и квалификации спортсменов, а также в различных видах спорта. Кроме того, актуальным остается и направление теоретической разработки и экспериментального обоснования программы дополнительного профессионального образования тренеров по формированию навыков ненасильственного общения и овладению восстановительными технологиями.

Список использованных источников

1. Курс юного переговорщика. Дополнительная общеразвивающая программа интерактивных занятий для детей, подростков и молодежи по вопросам ненасильственных методов разрешения споров и конфликтов / Автор-составитель: М. В. Быкова. – Москва : ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей» 2021. – 23 с.

2. Макарова, Н. В. Видовые признаки агрессивного поведения в спорте / Н. В. Макарова, Т. М. Мелихова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2024. – № 1(227). – С. 118-126.

3. Новичкова, Н. Г. Профилактика агрессии в физкультурно-спортивных организациях. Антибуллинговые программы / Н. Г. Новичкова // Научно-спортивный журнал. – 2023. – Т. 1, № 3. – С. 63-69.

4. Профилактика агрессивного поведения и травли в физкультурно-спортивных организациях / сост. Е. В. Быков, Н. В. Макарова, Н. Г. Новичкова, А. В. Рендикова / под ред. Е. В. Быкова. – Челябинск : УралГУФК, 2023. – 76 с.

5. Развитие у тренеров навыков конструктивного и ненасильственного общения и владения восстановительными технологиями : методические рекомендации / сост. Е. В. Быков, Н. В. Макарова, А. В. Рендикова, Н. Г. Новичкова, И. Н. Ишимова, Т. М. Мелихова, О. И. Спесивцева, Н. В. Богдан, О. А. Макунина / под ред. Е. В. Быкова. – Челябинск : УралГУФК, 2024. – 72 с.

6. Розенберг, М. Б. Ненасильственное общение. Язык жизни жизнь без конфликтов с миром в сердце / Маршалл Розенберг; [перевод с английского И. Серебряковой]. – Москва : София, 2019. – 285 с.]

7. Тихомирова, Е. Л. Ненасильственное общение как средство формирования этнической толерантности будущих специалистов помогающих профессий / Е. Л. Тихомирова, Е. В. Шадрова // Вестник Белгородского института развития образования. – 2020. – Т. 7, № 4(18). – С. 112-119.

References

1. Kurs yunogo peregovorshchika. Dopolnitel'naya obshcherazvivayushchaya programma interaktivnyh zanyatij dlya detej, podrostkov i molodezhi po voprosam nenasil'stvennyh metodov razresheniya sporov i konfliktov / Avtor-sostavitel': M. V. Bykova. – Moskva : FGBU «Centr zashchity prav i interesov detej» 2021. – 23 s.

2. Makarova, N. V. Vidovye priznaki agressivnogo povedeniya v sporte / N. V. Makarova, T. M. Melihova // Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta. – 2024. – № 1(227). – S. 118-126.

3. Novichkova, N. G. Profilaktika agressii v fizkul'turno-sportivnyh organizacijah. Antibullingovye programmy /

N. G. Novichkova // Nauchno-sportivnyj zhurnal. – 2023. – Т. 1, № 3. – S. 63-69.

4. Profilaktika agressivnogo povedeniya i travli v fizkul'turno-sportivnyh organizacijah / sost. E. V. Bykov, N. V. Makarova, N. G. Novichkova, A. V. Rendikova / pod red. E. V. Bykova. – Chelyabinsk : UralGUFK, 2023. – 76 s.

5. Razvitie u trenerov navykov konstruktivnogo i nenasil'stvennogo obshcheniya i vladeniya vosstanovitel'nymi tekhnologiyami : metodicheskie rekomendacii / sost. E. V. Bykov, N. V. Makarova, A. V. Rendikova, N. G. Novichkova, I. N. Ishimova, T. M. Melihova, O. I. Spesivceva, N. V. Bogdan, O. A. Maku-nina / pod red. E. V. Bykova. – Chelyabinsk : UralGUFK, 2024. – 72 s.

6. Rozenberg, M. B. Nenasil'stvennoe obshchenie. Yazyk zhizni zhizn' bez konfliktov s mirom v serdce / Marshall Rozenberg; [perevod s anglijskogo I. Serebryakovoj]. – Moskva : Sofiya, 2019. – 285 s.]

7. Tihomirova, E. L. Nenasil'stvennoe obshchenie kak sredstvo formirovaniya etnicheskoy tolerantnosti budushchih specialistov pomagayushchih professij / E. L. Tihomirova, E. V. Shadrova // Vestnik Belgorodskogo instituta razvitiya obrazovaniya. – 2020. – Т. 7, № 4(18). – S. 112-119.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ:

Н. В. Макарова – к.п.н., доцент кафедры теории и методики легкой атлетики, Уральский государственный университет физической культуры.

Т. М. Мелихова – к.п.н., профессор кафедры теории и методики конькобежного спорта, Уральский государственный университет физической культуры.

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS:

N. V. Makarova – PhD, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Athletics, Ural State University of Physical Culture.

T. M. Melikhova – PhD, Professor of the Department of Theory and Methodology of Speed Skating, Ural State University of Physical Culture.