

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

**ОЦЕНКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ  
К СОРЕВНОВАНИЯМ СТУДЕНТОВ-ГАНДБОЛИСТОВ  
С РАЗНЫМ УРОВНЕМ АГРЕССИВНОСТИ**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

Студента 4 курса 402 группы

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Жданова Максима Владимировича

Научный руководитель  
доцент, к.б.н.

\_\_\_\_\_

подпись, дата

С.С. Павленкович

Зав. кафедрой  
к.м.н., доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2021

**Введение.** Спортивная деятельность – это особый вид деятельности, обладающий спецификой и оказывающий влияние на личность в целом и на поведение в частности. Возникновение конфликтов в тренировочном процессе спортсменов может стать источником постоянного нервного напряжения, приводить к снижению эффективности спортивной деятельности. При этом в ряде видов спорта агрессия является важной и, главное, приемлемой составляющей спортивной деятельности.

Проявление агрессивности является ситуативной реакцией на предстоящий поединок, а также выступает в качестве средства достижения цели и способа защиты. Агрессивность в игровых видах спорта считается важным качеством достижения победного результата. Она выступает в виде рациональной формы противодействия сторон, требующей от участников максимальной мобилизации функциональных возможностей. Демонстрация агрессивных действий в ходе матча направлена не на нанесение физического ущерба сопернику, а на формирование конструктивного поведения, обеспечивающего достижение локального превосходства в игровых единоборствах.

Гандбол относится к видам спорта с так называемой конфликтной деятельностью. Команды стремятся достичь преимущества над соперником, маскируя свои замыслы и одновременно пытаясь раскрыть планы противника. Поэтому рассматривать спортивную борьбу команд необходимо с позиций противоборства сторон. Процесс игры определяется наличием техники, тактики и стратегии. Без этих составляющих спортивное единоборство команд невозможно.

**Объект исследования** – процесс психологической подготовки юношей-студентов, занимающихся гандболом.

**Предмет исследования** – показатели агрессивности и конфликтности, тревожности и самооценки психологической подготовленности студентов-гандболистов.

**Цель исследования** – изучение особенностей психологической готовности к соревнованиям у студентов-гандболистов сборных команд аграрного и классического университетов с разным уровнем агрессивности.

**Гипотеза исследования** – предполагалось, что показатели агрессивности спортсменов в гандболе являются наиболее рациональной формой поведения противостояния сопернику, мобилизации психологической готовности на достижение спортивного результата.

**Задачи исследования:**

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме исследования.
2. Оценить уровень агрессивности гандболистов, входящих в студенческие сборные команды аграрного и классического университетов.
3. Определить показатели личностных качеств и стратегии поведения студентов-гандболистов с разным уровнем агрессивности в конфликтных ситуациях.
4. Оценить показатели личностной, ситуативной и соревновательной тревожности студентов-гандболистов с разным уровнем агрессивности.
5. Провести самооценку показателей психологической подготовленности и предсоревновательной ситуации у гандболистов на тренировочном этапе и в период соревновательных стартов.

**Методологические основы и методы исследования** определялись, исходя из цели и задач работы: анализ научно-методических литературных источников, организация экспериментальной работы, статистическая обработка результатов исследования.

У всех обследуемых осуществлялась оценка агрессивности и конфликтности по методикам В.И. Андреева «Оценка уровня агрессивности личности», а также Е.П. Ильина и П.А. Ковалева «Агрессивность и конфликтность», стратегий поведения в конфликтной ситуации – по методикам К.Н.Томаса «Стратегия поведения в конфликтной ситуации» и

Н.П. Фетискина «Доминирующие стратегии конфликтного поведения», показателей различных видов тревожности – по методике Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина), самооценки психологической подготовленности – по методике Гордона-Ямпольского), предсоревновательной ситуации – по методике Ю.Л. Ханина. Все результаты исследований подвергались статистической обработке по критерию Стьюдента.

Исследования показателей психологической готовности студентов-спортсменов проводились в 2 этапа: в период подготовки к соревнованиям и непосредственно в условиях соревновательной деятельности.

Исследования проводились с октября 2020 по март 2021 года на базе Саратовского государственного университета имени Н.Г. Чернышевского и Саратовского государственного аграрного университета имени Н.И. Вавилова. В исследовании приняли участие 20 студентов, входящих в сборные команды СГУ и СГАУ. В каждой команде было по 10 студентов.

**Структура и объем бакалаврской работы.** Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав «Теоретический анализ проблемы психологической подготовки гандболистов студенческих команд к условиям соревнований» и «Показатели психологической подготовленности гандболистов сборных команд университетов в оценке адаптации к условиям соревновательной деятельности», заключения и списка литературы, включающего 50 источников. Текст бакалаврской работы изложен на 50 страницах, содержит 10 таблиц и 6 рисунков.

**Теоретический анализ проблемы психологической подготовки гандболистов студенческих команд к условиям соревнований.** Занятия гандболом, предъявляющие достаточно высокие требования к спортсменам, требуют определенного уровня психологической подготовленности. Психологическое сопровождение является полноценной частью подготовки гандболистов, а всесторонняя поддержка спортсменов позволяет эффективно реализовать свой потенциал и позволяет им достичь максимального результата в спорте. Проблема психологической подготовки гандболистов,

входящих в сборные команды университетов, в современной теории и практике физической культуры и спорта весьма актуальна.

Психологическая подготовка гандболиста – это огромный раздел работы тренера, самого спортсмена и психолога. Психическая нагрузка у игроков несомненно разнообразная и продолжительная, чем у всех других специализаций в спорте. Поэтому и значимость психологической подготовки должна оцениваться наряду с другими ее видами.

Психическое напряжение, эмоциональное возбуждение, стресс, предстартовое волнение – это состояния, которые характеризуются как предрабочие в случаях значимой деятельности с неопределенным исходом.

В период подготовки к соревнованиям при отсутствии экстремальных ситуаций уровень психического напряжения гандболистов находится в пределах нормы. За несколько дней до соревновательного старта уровень эмоционального напряжения сохраняется близким к норме. Если он остается таким до дней старта, то гандболист находится в состоянии стартового безразличия и на соревнованиях продемонстрирует достигнутый уровень подготовленности, однако его резервные возможности не реализуются. Обычно с приближением соревнования напряжение возрастает. Гандболисты, неустойчивые эмоционально, испытывают его за неделю и больше, эмоционально устойчивые – чаще всего только в день старта. Наиболее благоприятным случаем считается тот, когда оптимальный уровень напряжения совпадает со временем старта. Возникающее в таких случаях состояние называют состоянием боевой готовности.

Для снижения уровня эмоционального возбуждения у студентов-гандболистов рекомендуется применять: словесные воздействия тренера, самовоздействия (аутовоздействия) спортсмена; переключение внимания, мыслей на объекты, вызывающие у спортсмена положительные эмоциональные реакции; успокаивающая аутогенная тренировка и другие. Применение предложенных рекомендаций позволит осуществлять индивидуальный и дифференцированный подход к процессу

психологической подготовки гандболистов с учетом психологических особенностей их личности.

Соревновательная деятельность при игре в гандбол наряду с общими психологическими качествами личности спортсмена формирует специфические особенности спортивного характера, обеспечивающие высокую результативность игровых действий. Известно, что занятия спортом формируют такие личностные качества, как уверенность, эмоциональная устойчивость, решительность, самоконтроль. Вместе с тем у спортсменов часто такие качества, как уверенность, удовлетворенность спортивным результатом, личными качествами отрицательно взаимосвязаны с импульсивными, неконструктивными формами агрессии. Наиболее же привычными проявлениями агрессии считаются конфликтность, злословие, давление, принуждение, негативное оценивание, угрозы или применение физической силы. Скрытые формы агрессии выражаются в форме ухода от контактов, бездействию с целью навредить кому-то, причинение вреда себе.

Помимо понятия агрессии существует понятие агрессивности.

Агрессивность – свойство личности спортсменов, которое выражается в тактике их нападающих действий в соревнованиях. Это свойство личности проявляется у людей в склонности часто и интенсивно переживать чувство гнева, враждебности, в стремлении причинить какому-либо лицу (лицам) или предмету (предметам) физический или моральный ущерб.

Агрессивность в спорте – это физические и психические действия, выходящие за рамки спортивных норм и правил и направленные на деструкцию психических процессов, состояний и свойств личности спортсмена (спортсменов), на нарушение их психофизиологического внутреннего гомеостаза, приводящие к неадекватности спортивной деятельности и наносящие физический и психический ущерб спортсмену (спортсменам).

Агрессия в спорте изучается как один из факторов спортивной деятельности. Некоторыми авторами отмечается, что в ряде видов спорта

агрессия является важной и, что главное, приемлемой составляющей спортивной деятельности.

В. М. Бызова выявила три основных подхода к проблеме агрессии в спортивной деятельности:

- агрессия – это главное в спорте, спорт и агрессия неразрывны;
- спорт и агрессия несовместные понятия;
- необходимо лишь иногда вести себя агрессивно.

Наиболее распространенные факторы стресса, влияющие на результативность спортивной деятельности можно распределить на две группы: предсоревновательные и соревновательные.

Спорт представляет собой ту форму социальной активности, которая позволяет реализовать агрессивные влечения и не несет в себе социального порицания и неодобрения. С другой стороны, проявление агрессии в спорте – это следствие потребности в самоутверждении через стремление к победе в борьбе с самим собой и соперником.

Виды спорта, в которых спортсменам приходится то проявлять агрессивность, то сдерживать себя и ограничивать свои действия, связаны с большим психическим напряжением. Однако степень психического напряжения в агрессивном виде спорта зависит от целого ряда факторов, в том числе и от характера спортивной деятельности, требующей проявления известной степени агрессивности спортсменом, а также от внутренней потребности участника в агрессивных действиях, его способности направлять и контролировать проявление собственной агрессивности, от уровня его спортивного мастерства.

Таким образом, агрессивность спортсменов обусловлена стремлением к самоутверждению и соперничеству. Спорт, по мнению исследователей, является удобной формой для реализации накопленных агрессивных влечений. При этом необходимо отметить, что агрессия в спорте является рациональной формой 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.

В условиях соревновательной деятельности создается конкуренция, соперничество, противоборство. Поэтому спорт не может существовать без конфликтных ситуаций. Гандбол – игра высокой степени конфликтности, прямого противостояния сторон. В процессе соревнования команд игроку приходится испытывать психическое напряжение, прежде всего, от борьбы с собственными слабостями: усталостью, боязнью травмы, нерезультативностью бросков. В процессе всей игры приходится бороться с противником, который постоянно создает конфликтные ситуации. Наконец, взаимодействия с собственными партнерами не всегда ладятся, что вызывает взрыв отрицательных эмоций.

Влияние конфликта на результативность спортивной деятельности обуславливается личностными особенностями индивидов, предметом конфликта, длительностью его протекания, а так же временем возникновения по отношению к предстоящему соревнованию. Таким образом, в дефиниции конфликта нельзя с большой вероятностью утверждать об его положительном или отрицательном влиянии на результат спортивной деятельности.

Под конфликтом в спортивной деятельности следует понимать реальное ситуационное проявление осознанного социально-психологического противоречия, дестабилизирующего взаимоотношения субъектов спортивной деятельности. В конфликтных ситуациях каждый ведет себя по-разному.

**Показатели психологической подготовленности гандболистов сборных команд университетов в оценке адаптации к условиям соревновательной деятельности.** Результаты онлайн-тестирования по методике В.И. Андреева свидетельствуют о наличии у студентов-гандболистов высоких, средних и низких показателей агрессивности.



Внутри каждой команды студенты были распределены на 2 подгруппы по уровню агрессивности. Причем в сборной команде СГАУ преобладает высокий уровень агрессивности (60% студентов), у остальных 40% зарегистрирован средний уровень. В сборной команде СГУ выявлено одинаковое количество студентов со средним и низким уровнем агрессивности.

В ходе исследования изучены личностные качества игроков с различным уровнем агрессивности.

По результатам методики Е.П. Ильина и П.А. Ковалева выявлена склонность студентов-гандболистов к конфликтности и агрессивности (позитивной и негативной) как личностным характеристикам. Выявленные межгрупповые различия носили достоверный характер.

Отметим, что суммарный показатель и показатель негативной агрессивности оказались наиболее высокими у студентов СГАУ с высоким ее уровнем. Кроме того, у данных категории студентов показатель негативной агрессивности преобладал над показателем позитивной агрессивности.

У студентов СГУ с низким уровнем агрессивности результаты были прямо противоположными. Так, показатели конфликтности были самыми низкими по сравнению со всеми остальными участниками экспериментального исследования. Средние значения позитивной агрессивности почти в 2 раза превосходили параметры негативной агрессивности.

В обеих подгруппах со средним уровнем зафиксировано равенство изучаемых показателей. Суммарные показатели конфликтности не имели достоверного превосходства в группах, и были приблизительно одинаковыми.

Сравнивая отдельные личностные характеристики агрессивности, отметим, что у игроков СГАУ с высоким ее уровнем все значения были выше по сравнению со всеми остальными гандболистами из обеих команд.

Полученные результаты указывают на важность исхода соревновательной деятельности для спортсменов-гандболистов разного уровня агрессивности.

Спортивное соревнование является специально организованным мероприятием, субъекты которого в строго регламентированных условиях борются за первенство, достижение определенного результата. Острая конкуренция среди участников различных соревнований становится источником конфликтов в среде спортсменов, тренеров, спортивных организаций и болельщиков.

Так, гандболистам с высоким уровнем агрессивности характерен наименее эффективный, но наиболее часто используемый способ межличностного взаимодействия – соперничество. У студентов обеих команд со средним уровнем агрессивности ведущими стилями поведения является сотрудничество, затем компромисс и соперничество.

Студенты с низким уровнем агрессивности наиболее приемлемыми стилями поведения в конфликте считают сотрудничество как наиболее эффективный в командной среде или компромисс.

В ходе исследования был проведен анализ и сопоставление результатов исследования стратегий поведения в конфликте гандболистов по методике Н.П. Фетискина с данными опросника К.Н. Томаса. Оказалось, что чаще всего гандболисты с высоким уровнем агрессивности идут напролом для достижения собственных целей в ущерб интересам других людей («Акула»), а все остальные игроки придерживаются стратегии открытой и честной конфронтации («Сова»), иногда готовы отказаться от части собственных целей, чтобы сохранить взаимоотношения («Лиса»). В некоторых случаях спортсмены обеих команд стараются сглаживать острые углы («Медвежонок»), а стратегия ухода под панцирь («Черепашка») свойственна им менее всего.

Таким образом, агрессивный тип поведения является одним из способов реагирования спортсменов на конфликтную ситуацию. При этом для повышения эффективности соревновательной деятельности спортсменов

необходимо правильное управление конфликтной ситуацией, выбор наиболее приемлемых путей разрешения конфликта.

При оптимальной психологической подготовленности у спортсмена наблюдается состояние называемой психологической готовности. Его характеризуют уверенность в себе, стремление бороться до конца и победить, способность мобилизовать все силы для достижения поставленной цели, значительная психическая устойчивость.

Показатели различных видов тревожности в предсоревновательный период были наиболее высокими у гандболистов СГУ с низким уровнем агрессивности, самые низкие – у спортсменов СГАУ с высокой агрессивностью, у лиц со средней агрессивностью в обеих группах зафиксированы промежуточные значения по всем параметрам.

Для спортсменов с высокой агрессивностью были характерны высокие показатели устойчивости к стрессорам, способности к самоконтролю и волевой активности по методике Гордона-Ямпольского, для гандболистов с низкой агрессивностью – низкие, для лиц со средним уровнем – промежуточные. Выявленные различия носили достоверный характер. Проведенная самооценка предсоревновательной ситуации по методике Ю.Л. Ханина позволила установить существенные межгрупповые различия у гандболистов с разным уровнем агрессивности. На основании зарегистрированных самых низких значений показателя уверенности в себе можно заключить о наиболее высокой готовности к предстоящему соревнованию у спортсменов СГАУ с высокой агрессивностью. У спортсменов СГУ с низкой агрессивностью установлена наиболее низкая психологическая готовность. У спортсменов СГАУ со средней агрессивностью показатели готовности были немного выше, чем у студентов СГУ. Таким образом, на предсоревновательном этапе у гандболистов регистрировалась оптимальная степень психологической готовности к предстоящим соревнованиям, особенно у лиц с высоким уровнем агрессивности.

Установлено, что в период соревнований показатели тревожности возрастают в обеих командах. Однако в наибольшей степени тревожность проявляется у лиц с низкой агрессивностью.

Отметим, что показатели личностной тревожности в период соревновательных стартов не имели существенной разницы с ее параметрами, зафиксированными на тренировочном этапе. Изменения составили от 0,3 до 0,9%. Это связано с тем, что личностная тревожность – это устойчивая характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая тенденцию восприятия многих ситуаций как угрожающих.

В период соревновательных стартов отмечено повышение показателей самооценки психологической готовности у студентов с высокой и средней степенью агрессивности и их достоверное снижение у гандболистов с низким уровнем агрессивности.

В период соревновательных стартов выявлена положительная динамика по всем показателям самооценки предсоревновательной ситуации, особенно у лиц с высоким уровнем агрессивности.

**Заключение.** Современные спортивные соревнования требуют от участников достаточно высокой функциональной готовности, в первую очередь психологической. Необходимо учитывать, что психологические особенности игровой деятельности гандболиста вытекают из сущности гандбола, характера спортивной борьбы, регламентируемой правилами игры.

Таким образом, занятия спортом, с одной стороны, представляет собой ту форму социальной активности, которая позволяет реализовать агрессивные влечения и не несет в себе социального порицания и неодобрения, а с другой стороны, проявление агрессии в спорте – это следствие потребности в самоутверждении через стремление к победе.