ВПЛИВ АГРЕСИВНОСТІ НА ДОСЯГНЕННЯ ВИСОКИХ РЕЗУЛЬТАТІВ У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ДЗЮДОЇСТІВ

Бейгул Ігор
Дніпродзержинський державний технічний університет

Аннотация

В статье рассмотрено влияние агрессивности на достижение результатов в спортивной деятельности. Исследована степень проявления агрессивности у дзюдоистов в подготовительном и соревновательном периодах их деятельности. Полученные результаты убеждают в необходимости для дзюдоистов параллельно с физической и технической подготовкой значительное внимание уделять и психологической, как одной из составляющих спортивной подготовки.

Ключевые слова: агрессивность, дзюдоисты, успешность, спортивная деятельность, подготовка.

Annotation

There have been considered the influence of the aggression on an achievement high performance in judoist's sport activity in the article. It have been researched the degree of the manifestation judoist's aggression in the preparatory and emulative periods. The obtained results convince in the necessity of much attend judoist's physics, technical and psychological training at the same time as one of the components of athletic training.

Key words: aggression, judoists, success, sport activity, training.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Спорт є фактором виховання особистості, оскільки саме в процесі занять спортом виникають і проявляються всілякі міжособові відношення. По своїй змагальній суті спорт уже агресивний, оскільки спортсмени на тренуваннях і змаганнях прагнуть ущемити прагнення інших до перемоги. Змагання – це відрегульована правилами агресивна поведінка, але це агресивність, яка виражається в соціально-безпечній формі.

Дослідники агресивності велику увагу приділяють саме спорту, вважаючи його зручною моделлю для вивчення даного феномену [7; 10]. Такий інтерес має дві сторони. Багато тренерів та спортсменів вважають агресивність важливою якістю для успіху в спорті, а більшість теоретиків частіше розглядають негативні аспекти її прояву.

Заняття спортом надають формуючий вплив на особистість спортсмена. При цьому необхідно зазначити, що агресія в спорті є раціональною формою протистояння супернику, мобілізації функціональних можливостей спортсмена в досягненні конкретного результату. Спорт дозволяє спортсмену виражати агресивність, не завдаючи великої шкоди своїм суперникам, формуючи конструктивні форми агресивної поведінки спортсменів [5; 7; 10].

У багатьох видах спорту, особливо в тих, де допускається безпосередній фізичний контакт (одноборства), різні форми контрольованої фізичної агресії просто необхідні. Результати досліджень [4; 9] засвідчують, що спортсмени високого класу, які займаються єдиноборствами, не тільки більш агресивні, але й схильні більш вільно виражати свої агресивні нахили. Агресивні тенденції в спортивних ситуаціях, що допускають прояв контрольованої ворожості, в одних випадках можуть посилюватися, в інших знижуватися [1; 10].

При цьому агресивність виражена по-різному в спортсменів, які займаються різними видами спорту. Наприклад, у спортсменів, які займаються єдиноборствами (дзюдо, самбо, бокс), агресивність значно вища ніж у легкоатлетів і лижників. Якщо говорити про агресію і тривожність, спортсмени, у яких переважає агресія, у порівнянні з тривогою, відрізняються кращою готовністю до змагань [3].

Агресія – це поведінка, при якій переслідується мета заподіяти іншим людям фізичний і моральний збиток або обмежити їх бажання. Під агресивністю розглядається складна властивість особистості, яка проявляється в готовності людини вирішувати конфліктні ситуації за допомогою агресивних дій [1; 3; 9].

Рівень агресивності, – скритої або явної істотно змінюється до, під час та після змагальної діяльності. Вважають, що походження агресивних тенденцій і відповід-

ної поведінки в спортсменів можна прослідкувати в ранніх дитячих враженнях і досвіді [5].

Сучасний спорт, в силу своїх специфічних особливостей, пред'являє різноманітні, до того ж – високі вимоги до психічних якостей спортсмена, оскільки психоемоційна підготовка не менш важлива ніж техніко-тактична. Агресивність спортсменів обумовлена прагненням самоутвердження і суперництва [2; 7]. Таким чином, агресивність людей, які займаються спортом, є стимулом до перемог у змаганнях

Практична значимість проблеми агресії та агресивності в спорті фактично недостатньо вивчена у вітчизняній психології. Щодо спортсменів, які займаються боротьбою дзюдо, таких досліджень дуже мало; це обумовило актуальність теми дослідження.

Мета дослідження: визначити вплив агресивності на досягнення високих результатів дзюдоїстів у їх спортивній діяльності.

Матеріал і методи дослідження. У даному дослідженні взяли участь 52 спортсмени чоловічої статі, віком від 17 до 22 років, які мали спортивну кваліфікацію перший спортивний розряд, кандидат у майстри спорту і майстер спорту України. Вся вибірка спортсменів складалась із двох груп, які експертами були розділені на успішних – контрольна група (КГ) та неуспішних – експериментальна група (ЕГ). Застосування методу експертних оцінок шляхом аналізу засвоєння вправ і проведення спарингів на тренуваннях і, головне, – кількісної оцінки одержаних на змаганнях перемог, дозволило першу групу віднести до успішних (контрольна група – КГ), а другу – до неуспішних (експериментальна група – ЕГ).

Ступінь прояву різних видів агресивності оцінювали, застосовуючи методику діагностики агресивності А. Басса та А. Дарки [6]. Одержані кількісні дані оброблялись статистичними методами [8].

Таблиця 1

Рівень прояву агресивності у досліджуваних спортсменів у тренувальному періоді їх спортивної діяльності ($\bar{X}$±m, у %)

	Контрольна група (n=26)	Експериментальна група (n=26)	Рівень ймовірності	
			t	p
Фізична агресія	48,4±0,52	50,3±0,56	2,5	<0,05
Непряма агресія	30,40±0,37	32,0±0,45	2,8	<0,01
Дратівливість	34,4±0,31	35,7±0,36	2,8	<0,01
Негативізм	50,3±1,17	54,5±1,20	2,5	<0,05
Образа	38,6±1,24	43,5±1,31	2,7	<0,01
Підозрілість	37,0±0,42	38,5±0,38	2,7	<0,01
Вербальна агресія	32,0±4,02	45,0±3,64	2,4	<0,05
Почуття провини	22,8±0,18	23,4±0,21	2,3	<0,05

Результати дослідження та їх обговорення. Враховуючи специфіку діяльності спортсменів-дзюдоїстів, ми вважали за необхідне виміряти ступінь їхньої агресивності, яка проявляється у підготовчому періоді їх спортивної діяльності (табл. 1).

Одержані дані свідчать про незначну різницю у показниках агресії між дослідженими групами спортсменів. Так, що стосується фізичної агресії, різниця особливо чутлива: в КГ дзюдоїстів вона менше: 48,4 % (p<0,05), а в ЕГ – 50,3 % (p<0,05). Більший ступінь прояву у дзюдоїстів ЕГ і непрямої агресії (на 1,6 %), і дратівливості (на 1,3 %) (p<0,05), і негативізму (на 4,2 %, p>0,05), і образи – на 4,9 % (p<0,05), і підозрілості (на 1,5 %, p<0,05).

Отже, отримані дані переконують, що в спортсменів КГ ступінь прояву агресивних реакцій у підготовчому періоді нижчий, ніж в осіб з групи порівняння. Тобто це ті якості, які можна назвати спортивно-необхідними, і тому вони проявляються повною мірою в умовах змагань.

Використовуючи ту ж саму методику для діагностики агресивних ворожих реакцій А. Басса та А. Дарки, ми зробили спробу виявити ступінь їх прояву у досліджуваних спортсменів у змагальному періоді. Після математичної обробки результати цієї частини дослідження представлені у табл. 2.

Таблиця 2

Рівень прояву агресивності у досліджуваних спортсменів у змагальному періоді ($\bar{X}$±m, у %)

	Контрольна група (n=26)	Експериментальна група (n=26)	Рівень ймовірності	
			t	p
Фізична агресія	59,1±0,73	56,2±0,81	2,5	<0,01
Непряма агресія	35,1±0,36	34,0±0,31	2,8	<0,05
Дратівливість	37,4±0,56	35,3±0,51	2,8	<0,05
Негативізм	52,4±1,12	56,5±1,23	2,5	<0,05
Образа	40,1±1,45	45,7±1,71	2,7	<0,05
Підозрілість	37,6±0,37	40,3±0,45	2,7	<0,01
Вербальна агресія	37,4±3,80	49,2±3,70	2,4	<0,05
Почуття провини	25,3±0,67	28,6±0,72	2,3	<0,01

Отримані дані дають можливість переконатись у значному збільшенні агресивності у період змагань в обох досліджуваних групах спортсменів. Що стосується конкретних видів агресивних ворожих реакцій, які проявлялись у досліджуваних дзюдоїстів, то отримані такі результати.

Фізичнаагресіявперіодзмагань у дзюдоїстів ЕГ збільшилась на 5,9 %,а у дзюдоїстів КГ – на 10,7 %. Такий значний стрибок фізичної агресії в дзюдоїстів КГ, на наш погляд, треба розцінювати як позитивне явище тому, що це якість особистості, яка є незамінною і надто важливою в боротьбі дзюдо.

Попри зростання фізичної агресії у спортсменів ЕГ успіхом в їх виступах це не супроводжувалось, що, ймовірно, означає їх слабку психологічну підготову, по суті, невміння володіти собою при ускладненні ситуації.

Що стосується дзюдоїстів КГ, то у них рівень фізичної агресії, порівняно з підготовчим періодом став вищим, тобто зростання цього показника було значно більшим, ніж у дзюдоїстів ЕГ, але завдяки кращому вмінню контролювати свої дії та стани, це не заважало їм в отриманні перемоги.

Непряма агресія зросла у дзюдоїстів ЕГ на 2,0%, а у дзюдоїстів КГ – на 4,7 %. Прояв неспрямованих спалахів гніву, неупорядкованого його прояву ми часто спостерігали у спортсменів-дзюдоїстів після невдалих виступів у змаганнях. Безумовно, це також може бути підтвердженням невміння цих спортсменів контролювати свої емоції.

Зростання показників дратівливості (навіть на 9,6 %) у представників КГ не може бути показником успішності у виступах, його слід розцінювати як низького рівня саморегуляції у цих осіб своїми психічними станами. Ще в більшій мірі збільшується у спортсменів дратівливість ЕГ (на 1,7 %).

Цікаво, що рівень прояву негативізму в дзюдоїстів КГ змінився – всього на 2,1 %. При цьому у дзюдоїстів ЕГ цей показник збільшився на 2,0 %.

Рівнь прояву образи у спортсменів ЕГ збільшився на 2,2 %, тобто суттєво, хоча в осіб з КГ цей показник збільшився лише на 1,5 % ($p>0,05$).

Це ж стосується і підозрілості, хоча зростання ступеня цієї якості спостерігається в обох групах досліджених суб'єктів, але у КГ – на 0,6 %, а в ЕГ – на 1,8 % ($p>0,05$).

Відносно вербальної агресії можна відмітити, що вона у спортсменів ЕГ і в підготовчому періоді більша, порівняно з дзюдоїстами КГ. Тобто, у спортсменів КГ установлено зростання цього показника на 5,4 %, а в спортсменів ЕГ – на 4,2 %. Можна сказати, що вербальна агресія є характерним видом агресивних ворожих реакцій для спортсменів ЕГ. Вони значною мірою цим видом агресії компенсують слабку можливість виразити свої негативні почуття через інший вид агресії, наприклад, фізичної.

Треба акцентувати увагу на тому, що наступний вид агресії – «почуття провини» – має малий ступінь виразності і у підготовчому періоді в обох групах досліджених осіб. У період змагань він збільшився, але мало (на 1,7 %) у дзюдоїстів КГ і на 4,0 % – у дзюдоїстів ЕГ ($p<0,01$).

Це означає, що спортсмени ЕГ значно рідше, ніж їх колеги з КГ, вважають себе винуватими у невдалому виступі на змаганнях. А що стосується дзюдоїстів КГ, то тут поразка прямо залежить від особистих дій і поведінки кожного спортсмена і якщо вона стосується вас особисто, то хоча б у думках, а винити себе можна.

Висновки:

1. У контрольній групі дзюдоїстів ступінь прояву агресивних реакцій у підготовчому періоді нижчий ніж у дзюдоїстів з експериментальної групи.

2. Отримані дані дають можливість переконатися в значному збільшенні агресивності в період змагань в обох досліджених групах спортсменів.

3. Одержані результати переконують у необхідності для спортсменів експериментальної групи паралельно з фізичною і технічною підготовкою значну увагу приділяти і психологічній, як одній із складових спортивної підготовки до змагань.

Перспективи подальших досліджень. Дослідити показники рівня здоров'я і тривожності у дзюдоїстів у підготовчому і змагальному періодах їх спортивної діяльності.

Література:

1. Бэрон Р. Агрессия / З. Бэрон, Д. Ричардсон. – СПб.: Питер, 2001. – 352 с.
2. Ениколопов С. Н. Понятие агрессии в современной психологи / С. Н. Ениколопов // Прикладная психология. – 2001. – № 1. – С. 54-57.
3. Ильин Е. П. Психология спорта. Серия «Мастера психологии» / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.
4. Кутергин Н. Б. Формирование оптимальной агрессивности у спортсменов-борцов: автореф. дис. … канд. пед. наук. / Н. Б. Кутергин. – СПб.: Речь, 2007. – 18 с.
5. Платонов З. Н. Агрессия как фактор адаптации подростков, занимающихся спортом. / З. Н. Платонов // Спортивный психолог. – 2009. – № 3 (28). – С. 26-28.
6. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учебное пособие / Д. Я. Райгородский. – Самара: БАХРАХ, 2001. – 672 с.
7. Сафонов В. К. Агрессия в спорте / В. К. Сафонов. – СПБ.: СПбГУ, 2003. – 157 с.

8. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки / Е. В. Сидоренко – СПб: Речь, 2002. – 350 с.
9. Чалдини Р. Агрессия / Р. Чалдини, Д. Кенрик, С. Нейберг. – СПб., 2002. – 343 с.
10. Черкашина А. Г. Взаимосвязь агрессивности и ценностной направленности спортсменов / А. Г. Черкашина, А. С. Земсков // Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия «Психология». – 2010. № 1 (7). – С. 76-82.