

## **ОЦЕНКА УРОВНЯ АГРЕССИВНОСТИ И ЕЕ КОРРЕКЦИЯ У ГАНДБОЛИСТОВ 17-18-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

**Аннотация.** Современный гандбол – это игра высокой степени конфликтности, прямого противостояния сторон. Агрессия является одним из распространенных способов решения проблем, возникающих в сложных и трудных игровых ситуациях, вызывающих психическую напряженность. В работе авторами представлена оценка физической и вербальной агрессии, раздражения, определен уровень ситуативной тревожности и эмоционального состояния у гандболистов 17–18-летнего возраста на этапе совершенствования спортивного мастерства. Полученные результаты исследования могут быть использованы с целью коррекции агрессивного поведения гандболистов по отношению к сопернику, который воспринимается как препятствие на пути к достижению результата, а также по отношению к судьям.

**Ключевые слова:** *агрессивность, агрессивное поведение, физическая агрессия, вербальная агрессия, ситуативная тревожность, эмоциональное состояние.*

*Balandin A. O., Prolomova M. V.*

*Ural State University of Physical Education, Russia, Chelyabinsk andreybalandin09@mail.ru  
marindalf@mail.ru*

## **ASSESSMENT OF THE LEVEL OF AGGRESSION AND ITS CORRECTION IN HANDBALL PLAYERS AGED 17-18 AT THE STAGE OF IMPROVING SPORTS SKILLS**

**Abstract.** Modern handball is a game of high conflict, direct confrontation of the parties. Aggression is one of the common ways to solve problems that arise in complex and difficult game situations that cause mental tension. In this work, the authors present an assessment of physical and verbal aggression, irritation, determined the level of situational anxiety and emotional state in handball players aged 17–18 at the stage of improving sports skills. The obtained results of the study can be used to correct the aggressive behavior of handball players towards an opponent who is perceived as an obstacle to achieving a result, as well as towards referees.

**Keywords:** *aggressiveness, aggressive behavior, physical aggression, verbal aggression, situational anxiety, emotional state.*

**Актуальность.** Гандбол – игра высокой степени конфликтности, прямого противостояния сторон. В процессе соревнования команд игроку приходится испытывать психическое напряжение от борьбы с собственными слабостями: усталостью, боязнью травмы, не

результативностью бросков, а 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 [1, 2].

С практической точки зрения агрессивность рассматривается как повышенная готовность спортсмена к агрессивному поведению, которое не является врожденным, а приобретается в процессе взаимодействия [3].

Для успешной самореализации в спортивной деятельности спортсмену необходимо обладать не только теми физическими качествами, которые требуются по направлению его деятельности, но и важной составляющей его общей готовности к достижению высоких спортивных результатов. Психоэмоциональная устойчивость складывается из множества факторов, в том числе из форм проявления агрессии [4, 5].

Оценивая соревновательную деятельность, можно предположить, что в условиях жесткой спортивной конкуренции, когда физическая подготовка практически имеет одинаковую составляющую в силу всеобщего арсенала тактических и технических элементов, возрастает роль умений управления своим эмоциональным состоянием [6, 7].

Таким образом, можно сказать, что преодоление агрессивности у спортсменов, прежде всего связано с развитием нравственно-волевых качеств, формированием адекватной самооценки, уверенности в себе, мотивации достижения успеха.

**Цель исследования.** Оценить уровень агрессии, ситуативной тревожности и эмоционального состояния и разработать программу коррекции агрессивного поведения для гандболистов 17–18-летнего возраста, выступающих за команду «Динамо-Сунгуль-2»

**Методы исследования.** В исследовании принимали участие гандболисты 17–18-летнего возраста команды «Динамо-Сунгуль-2» в количестве 14 человек. На протяжении

предварительного этапа Первенства России среди команд молодежного состава, сезона 2023/2024 нами оценивалась физическая агрессия, вербальная агрессия, раздражение и вычислялся индекс агрессии по опроснику Басса-Дарки. По методике Ч. Спилбергера определялся уровень ситуативной тревожности. Методика настроения (в определенной мере эмоционального состояния в целом) направлена на оценку состояния спортсмена. По ответам тест-опросника «Оценка настроения» делался вывод о том, какое настроение преобладает в момент обследования: обычное, астеническое (негативное) или эйфорическое. Отрицательные эмоции, такие как злоба, раздражение, стресс или гнев, могут усилить накал агрессии и обеспечить ее выход. Спортсмены могут стать агрессивными в результате негативных переживаний, которые, в свою очередь, могут быть вызваны различными факторами, такими как конфликты, разочарование, страх или тревога. Поэтому важно находить способы справляться с отрицательными факторами и контролировать агрессивное поведение.

**Результаты.** В ходе исследования нами отобраны три методики, направленные на выявление индекса агрессии, состояния ситуативной тревожности и эмоционального состояния, в частности, настроения, которое имеет прямое влияние на агрессивное поведение спортсмена. Результаты оценки состояния агрессивности гандболистов 17–18-летнего возраста по опроснику Басса-Дарки представлены в таблице 1.

Надо отметить, что физическая агрессия, раздражение и вербальная агрессия вместе образуют суммарный индекс агрессии. Результаты оцениваются по 10-ти бальной шкале, где 0–2 балла – низкий уровень, 2–4 балла – средний уровень, 4–6 баллов – повышенный уровень, 6–8 баллов – высокий уровень, 8–10 баллов – очень

высокий уровень. Из таблицы 1 видно, что у 2 гандболистов очень высокий уровень физической агрессии, у 2 испытуемых выявлен высокий уровень физической агрессии, у 4 спортсменов

Таблица 1 – Результаты индекса агрессии по опроснику Басса-Дарки гандболистов 17–18-летнего возраста

| Испыт.                          | Физическая агрессия | Уровень       | Раздражение | Уровень       | Вербальная агрессия | Уровень | Индекс агрессии |
|---------------------------------|---------------------|---------------|-------------|---------------|---------------------|---------|-----------------|
| Исп. 1                          | 5                   | повыш.        | 4           | средний       | 2                   | средний | 11              |
| Исп. 2                          | 5                   | повыш.        | 3           | средний       | 4                   | повыш.  | 12              |
| Исп. 3                          | 6                   | высокий       | 4           | средний       | 5                   | повыш.  | 15              |
| Исп. 4                          | 4                   | средний       | 7           | высокий       | 4                   | повыш.  | 15              |
| Исп. 5                          | 8                   | очень высокий | 9           | очень высокий | 5                   | повыш.  | 22              |
| Исп. 6                          | 6                   | высокий       | 8           | очень высокий | 7                   | высокий | 21              |
| Исп. 7                          | 4                   | средний       | 4           | средний       | 4                   | повыш.  | 12              |
| Исп. 8                          | 5                   | повыш.        | 5           | повыш.        | 3                   | средний | 13              |
| Исп. 9                          | 3                   | средний       | 4           | средний       | 4                   | повыш.  | 11              |
| Исп. 10                         | 8                   | очень высокий | 8           | очень высокий | 7                   | высокий | 23              |
| Исп. 11                         | 4                   | средний       | 4           | средний       | 3                   | средний | 11              |
| Исп. 12                         | 5                   | повыш.        | 5           | повыш.        | 3                   | средний | 13              |
| Исп. 13                         | 4                   | средний       | 5           | повыш.        | 5                   | повыш.  | 14              |
| Исп. 14                         | 4                   | средний       | 6           | повыш.        | 3                   | средний | 13              |
| Средние показатели и по команде | 5                   | повыш.        | 5,4         | повыш.        | 4,2                 | повыш.  | 14,7            |

На рисунке 1 представлены результаты физической агрессии по опроснику Басса-Дарки у гандболистов 17–18-летнего возраста. Очень высокий уровень физической агрессии имеют 14,2 % гандболистов, высокий уровень отмечен у 14,2 % испытуемых, средний уровень зафиксирован у 42,9 % спортсменов игровых видов спорта и повышенный уровень наблюдался у 28,6 % юношей-гандболистов.

повышенный уровень и у 6 человек средний уровень физической агрессии. Средний показатель физической агрессии по группе составляет 5 баллов, что соответствует повышенному уровню.

Очень высокий уровень раздражения имеют 3 гандболиста, что составляет 21,4 %, высокий уровень зафиксирован у 1 испытуемого (7,1 %), повышенный уровень раздражения у 4 спортсменов (28,5 %) и у 6 человек выявлен средний уровень раздражения, что составляет 43 %. Средний показатель по группе равен 5,4 балла, что соответствует повышенному уровню раздражения (рисунок 2).

■ Повышенный ■ Высокий ■ Средний ■ Очень высокий

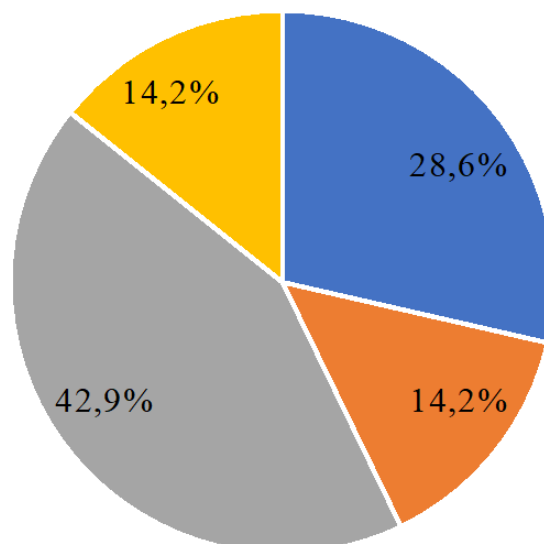


Рисунок 1 – Результаты физической агрессивности по опроснику Басса-Дарки у гандболистов 17–18-летнего возраста

■ Повышенный ■ Высокий ■ Средний ■ Очень высокий

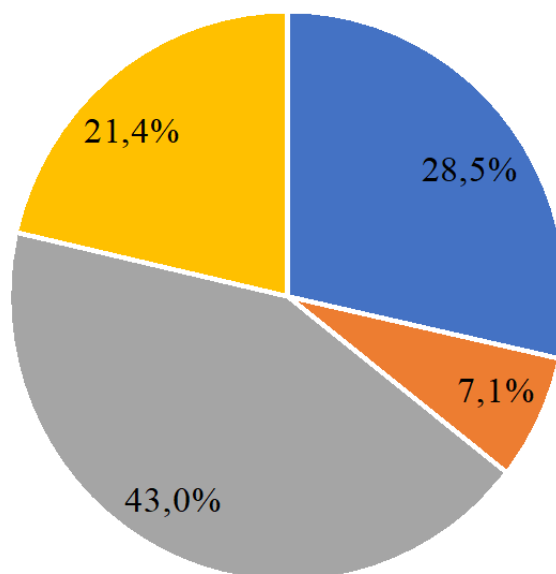


Рисунок 2 – Результаты оценки раздражения по опроснику Басса-Дарки у гандболистов 17–18-летнего возраста

При оценке вербальной агрессии у 2 гандболистов выявлен высокий уровень (14,3 %), 7 человек имеют повышенный уровень вербальной агрессии (50 %) и у 5 испытуемых зафиксирован средний

уровень, что составляет 35,7 %. Средний показатель по группе составил 4,2 балла, что соответствует нижней границе повышенного уровня вербальной агрессии (рисунок 3).

■ Средний ■ Повышенный ■ Высокий

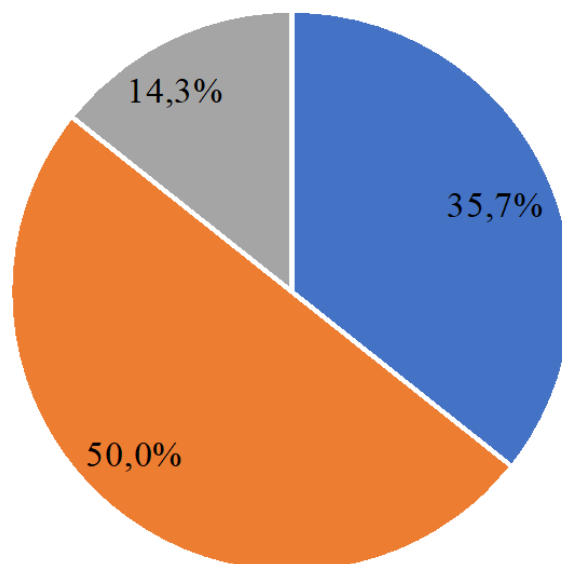


Рисунок 3 – Результаты агрессивности по опроснику Басса-Дарки у гандболистов 17–18-летнего возраста

Самый высокий индекс агрессивности наблюдается у трех гандболистов, их показатель варьируется от 21 до 23 баллов. Повышенный индекс агрессии выявлен у 2 испытуемых, средний индекс агрессии имеют 9 спортсменов. Средний показатель индекса агрессии в группе составил 14,7 балла, что соответствует повышенному уровню.

Для оценки уровня тревожности проведена методика Ч. Спилбергера. Ситуативная или реактивная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью.

Это состояние отличается неустойчивостью во времени и различной интенсивностью в зависимости от силы воздействия стрессовой ситуации. Значение итогового показателя по данной шкале позволяет оценить не только уровень актуальной тревоги испытуемого, но и определить, находится ли он под воздействием стрессовой ситуации и какова интенсивность этого воздействия

на него. Результаты оценки ситуативной тревожности представлены в таблице 2.

Итоговый показатель меньше 30 баллов указывает на наличие низкого уровня состояния тревожности, 30-45 баллов – среднего, свыше 45 баллов – высокого. Из таблицы 2 видно, что у 3 гандболистов выявлен высокий уровень ситуативной тревожности, что составляет 21,5 %, у 10 спортсменов наблюдается средний уровень ситуативной тревожности, что составляет 71,4 % и у 1 испытуемого зафиксирован низкий уровень, что составляет 7,1 % (рисунок 4).

Средний показатель в команде «Динамо-Сунгуль-2» составляет 41 балл, что соответствует среднему уровню ситуативной тревожности.

В рамках исследовательской работы в период соревновательной деятельности гандболистов команды «Динамо-Сунгуль-2» проводилась оценка эмоционального состояния, в частности настроения по тест-опроснику «Оценка настроения» (таблица 3).

Таблица 2 – Результаты оценки ситуативной тревожности у гандболистов 17–18-летнего возраста

| Шкала самооценки              |                         |         |
|-------------------------------|-------------------------|---------|
| Испытуемые                    | Ситуативная тревожность | Уровень |
| Испытуемый 1                  | 43                      | средний |
| Испытуемый 2                  | 44                      | средний |
| Испытуемый 3                  | 42                      | средний |
| Испытуемый 4                  | 41                      | средний |
| Испытуемый 5                  | 39                      | средний |
| Испытуемый 6                  | 41                      | средний |
| Испытуемый 7                  | 35                      | средний |
| Испытуемый 8                  | 34                      | средний |
| Испытуемый 9                  | 28                      | низкий  |
| Испытуемый 10                 | 43                      | средний |
| Испытуемый 11                 | 46                      | высокий |
| Испытуемый 12                 | 47                      | высокий |
| Испытуемый 13                 | 48                      | высокий |
| Испытуемый 14                 | 44                      | средний |
| Средний показатель по команде | 41                      | средний |

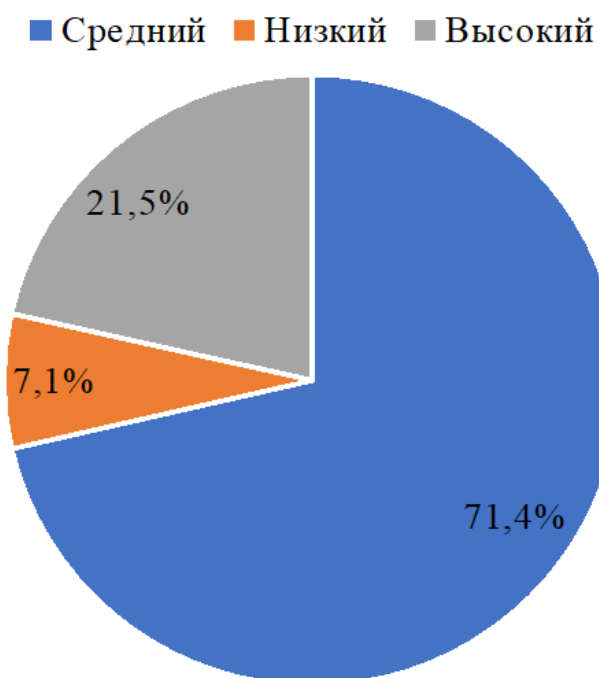


Рисунок 4 – Оценка ситуативной тревожности у гандболистов 17–18-летнего возраста

Таблица 3 – Результаты оценки эмоционального состояния (настроения) у гандболистов 17–18-летнего возраста

| Испытуемые                    | Настроение |              |              |
|-------------------------------|------------|--------------|--------------|
|                               | Обычное    | Астеническое | Эйфорическое |
| Испытуемый 1                  | 4          | 5            | 9            |
| Испытуемый 2                  | 1          | 9            | 4            |
| Испытуемый 3                  | 1          | 5            | 7            |
| Испытуемый 4                  | 2          | 3            | 9            |
| Испытуемый 5                  | 1          | 9            | 3            |
| Испытуемый 6                  | 1          | 5            | 7            |
| Испытуемый 7                  | 4          | 9            | 8            |
| Испытуемый 8                  | 3          | 7            | 7            |
| Испытуемый 9                  | 5          | 9            | 9            |
| Испытуемый 10                 | 3          | 5            | 9            |
| Испытуемый 11                 | 3          | 5            | 9            |
| Испытуемый 12                 | 2          | 4            | 9            |
| Испытуемый 13                 | 1          | 3            | 9            |
| Испытуемый 14                 | 3          | 4            | 9            |
| Средние показатели по команде | 2,4        | 5,8          | 7,7          |

Тест-опросник «Оценка настроения» определяет актуальное психоэмоциональное состояние спортсмена. По результатам теста составляется мнение о том, какое настроение преобладает в момент

обследования: обычное, эйфорическое или негативное (астеническое).

Как видно из таблицы 3, обычное настроение преобладает практически у всех гандболистов (92,9 %), за исключением испытуемых 1, 7 и 9, что составляет 7,1 % (рисунок 5).

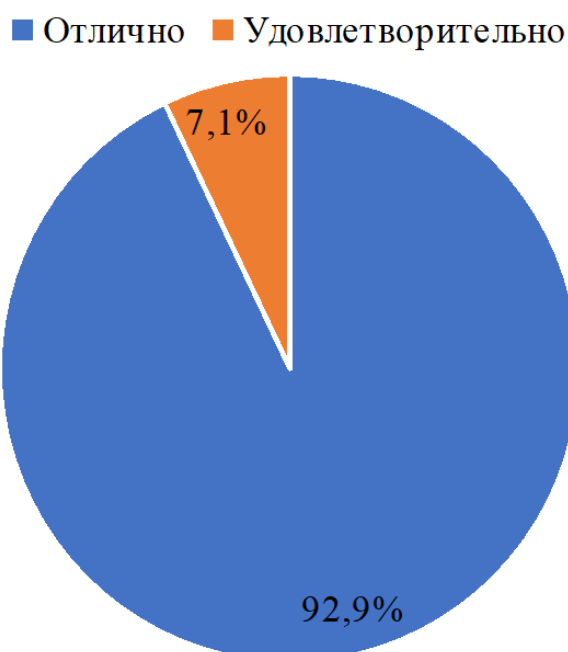


Рисунок 5 – Оценка обычного настроения у гандболистов 17–18-летнего возраста

Средний показатель по группе составляет 2,4, что соответствует оценке хорошо. Астеническое настроение

преобладает у 5 гандболистов, а эйфорическое настроение отмечается только у 2 испытуемых (рисунок 6, 7).

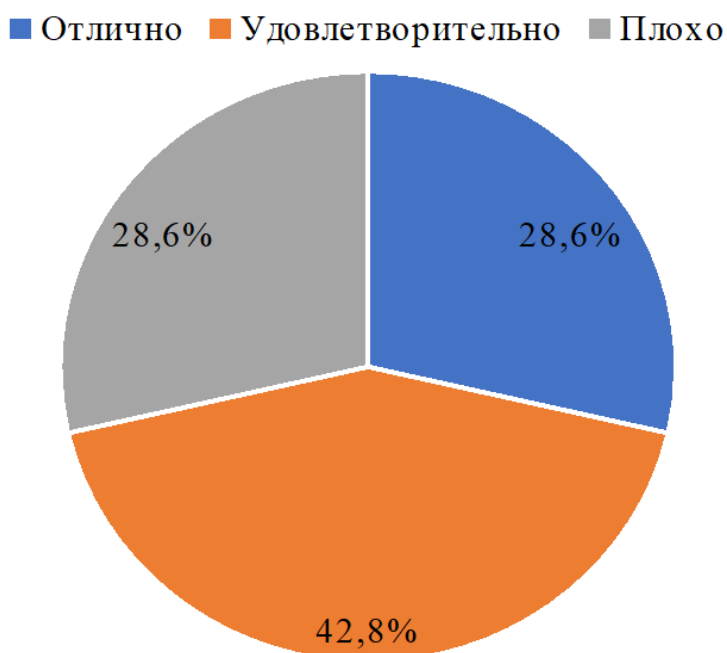


Рисунок 6 – Оценка астенического настроения у гандболистов 17–18–летнего возраста

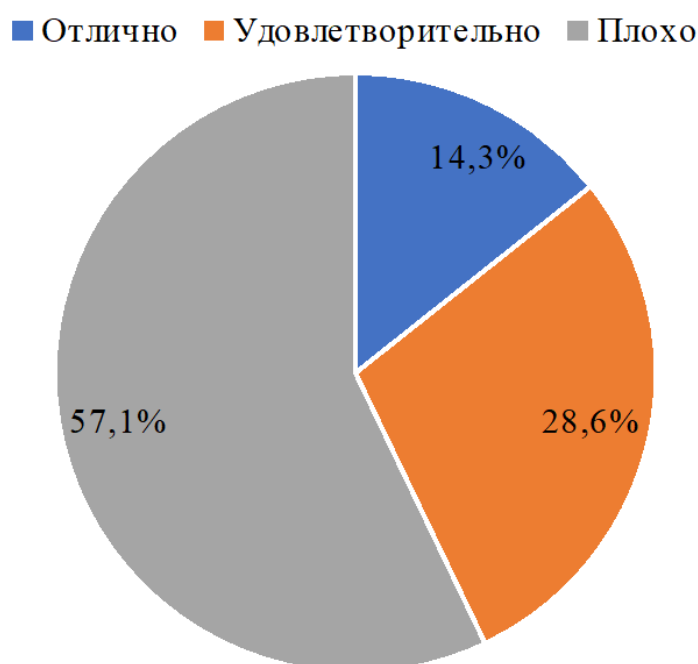


Рисунок 7 – Оценка эйфорического настроения у гандболистов 17–18–летнего возраста

Таким образом, результаты оценки различных видов агрессии, ситуативной тревожности и эмоционального состояния у игроков команды «Динамо-Сунгуль-2» говорят о том, что у гандболистов определенного игрового амплуа

преобладает очень высокий и высокий уровень агрессии. Это в первую очередь относится к линейным и полусредним игрокам, чья зона действий в гуще защитников и заставляет его вести в нападении на протяжении всего матча



силовую борьбу за наиболее выгодное место у площади вратаря.

Их задача разрушить оборону противника на своем участке, проявляя предельную энергичность, независимость, противопоставление себя противнику. При этом линейный игрок постоянно подыгрывает игрокам второй линии нападения постановкой заслонов и уводом за собой защитников. Этот игрок должен отличаться одновременно и разрушительной и созидательной тенденциями и соответствовать типу личности «агрессивный» или «соперничающий». Полученные результаты исследования могут быть использованы с целью коррекции агрессивного поведения гандболистов по отношению к сопернику, который

воспринимается как препятствие на пути к достижению результата, а также по отношению к судьям.

Для коррекции и профилактики агрессивного поведения спортсменов рационально использовать такие средства, как: проблемные лекции, ролевые и деловые игры, дискуссии, тренинги (рисунок 8).

Кроме выше перечисленных методов, в равной мере можно использовать упражнения для коррекции агрессивного поведения такие как «Ассоциации», «Изобрази агрессию», «Новое-хорошее», «Дыхательная релаксация» «Гнев», «Почему я злюсь», «Листок гнева», «Ситуации» и т.д.



Рисунок 8 – Средства коррекции агрессивного поведения у гандболистов 17-18–летнего возраста

**Заключение.** Таким образом, негативные чувства, как злость, стресс, раздражение, гнев – способны обострить проявление агрессии. Игроки способны становиться агрессивными по причине отрицательных эмоций, вызванных конфликтом, страхом, беспокойством или огорчением. В связи с этим, большое значение имеет применение средств коррекции, которые помогают справляться с отрицательными факторами и контролировать агрессивность.

Исследование позволило выявить психодиагностические

### Список литературы

1. Луткова, Н. В. Динамика перманентного состояния агрессивности юных спортсменов-игровиков в процессе многолетней подготовки / Н. В. Луткова, Ю. М. Макаров // Вестник СИБИТа. – 2018. – № 2 (26). – С. 109–114.

2. Луткова, Н. В. Взаимосвязь уровней агрессивности и состояния эмоциональной сферы юных спортсменов игровиков / Н. В. Луткова, Ю. М. Макаров // Ученые записки университета Лесгафта. – 2019. – № 1 (167). – С. 176–181.

3. Макаров, Ю. М. Оперативный контроль состояния агрессивности квалифицированных гандболистов в ходе матча / Ю. М. Макаров, Н. В. Луткова, И. В. Бобров, М. Н. Ларионова // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 4. – С. 63–65.

4. Макаров, Ю. М. Синергия игровой агрессии в виброизображении спортсменов : монография / Ю. М. Макаров, Н. В. Луткова. – СПб. : ЛЕМА, 2020. – 157 с.

5. Серова, Л. К. Особенности характера спортсменов / Л. К. Серова,

методики, которые могут применяться для оценки уровня агрессивности среди игроков различного амплуа. Они важны, поскольку помогают проанализировать и предложить средства для коррекции агрессивного поведения. Для предотвращения агрессивности необходимо научить спортсменов контролировать свои эмоции, проявлять агрессивность в соответствии с правилами соревнований и общепринятыми нормами поведения, особенно в играх против более сильных соперников и при проигрыше.

Е. В. Власова. – Москва : Спорт, 2023. – 132 с.

6. Синельникова, Е. С. Отношение к агрессивности у спортсменов-юношей, занимающихся единоборствами и командными видами спорта / Е. С. Синельникова, В. В. Егоров // Ученые записки университета Лесгафта. – 2019. – № 9 (175). – С. 194–198.

7. Фирсов, К. Н. Возрастные особенности проявления агрессивности у спортсменов игровых командных видах спорта // Вестник БГУ. – 2012. – № 1 (1). – С. 317–321.

### References

1. Lutkova, N. V. Dinamika permanentnogo sostoyaniya agressivnosti yunyx sportsmenov-igrovikov v protsesse mnogoletney podgotovki / N. V. Lutkova, YU. M. Makarov // Vestnik SIBITa. – 2018. – № 2 (26). – S. 109–114.

2. Lutkova, N. V. Vzaimosvyaz' urovney agressivnosti i sostoyaniya emotsional'noy sfery yunyx sportsmenov igrovikov / N. V. Lutkova, YU. M. Makarov // Uchenyye zapiski universiteta Lesgafta. – 2019. – № 1 (167). – S. 176–181.

3. Makarov, YU. M. Operativnyy kontrol' sostoyaniya agressivnosti kvalifitsirovannykh gandbolistov v khode matcha / YU. M. Makarov, N. V. Lutkova, I. V. Bobrov, M. N. Larionova // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – 2022. – № 4. – S. 63–65.

4. Makarov, YU. M. Sinergiya igrovoy agressii v vibroizobrazhenii sportsmenov : monografiya / YU. M. Makarov, N. V. Lutkova. – SPb. : LEMA, 2020. – 157 s.

5. Serova, L. K. Osobennosti kharaktera sportsmenov / L. K. Serova,

Ye. V. Vlasova. – Moskva : Sport, 2023. – 132 s.

6. Sinel'nikova, Ye. S. Otnosheniye k agressivnosti u sportsmenov-yunoshey, zanimayushchikhsya yedinoborstvami i komandnymi vidami sporta / Ye. S. Sinel'nikova, V. V. Yegorov // Uchenyye zapiski universiteta Lesgafta. – 2019. – № 9 (175). – S. 194–198.

7. Firsov, K. N. Vozrastnyye osobennosti proyavleniya agressivnosti u sportsmenov igrovyykh komandnykh vidakh sporta // Vestnik BGU. – 2012. – № 1 (1). – S. 317–321.

### **СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ**

**Баландин Андрей Олегович** – магистрант первого года обучения, кафедры теории и методики спортивных игр Уральского государственного университета физической культуры. Челябинск, Россия. 454091, г. Челябинск, ул. Орджоникидзе, 1. Телефон: 8(351)217-09-41. Эл. почта: andreybalandin09@mail.ru

**Проломова Марина Владимировна** – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики спортивных игр Уральского государственного университета физической культуры. Челябинск, Россия. 454091, г. Челябинск, ул. Орджоникидзе, 1. Телефон: 8(351)217-09-41. Эл. почта: marindalf@mail.ru

### **INFORMATION ABOUT THE AUTHORS**

**Balandin Andrey Olegovich** – first-year Master's student, Department of Theory and Methodology of Sports Games, Ural State University of Physical Education. Chelyabinsk, Russia. 454091, Chelyabinsk, Ordzhonikidze St., 1. Phone: 8(351)217-09-41. e-mail: andreybalandin09@mail.ru

**Prolomova Marina Vladimirovna** – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Department of Theory and Methodology of Sports Games, Ural State University of Physical Education. Chelyabinsk, Russia. 454091, Chelyabinsk, Ordzhonikidze St., 1. Phone: 8(351)217-09-41. e-mail: marindalf@mail.ru