

*Цінарський В., Коробейнікова І. Г.  
Ряшівський університет, Ряшів, Польща  
Інститут психології імені Г.С. Костюка  
НАПН України, Київ, Україна*

## **ПРОЯВ АГРЕСІЇ ТА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ СТАН У СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ**

**Вступ.** Агресивна поведінка – це специфічна форма дій, що характеризується демонстрацією переваги у силі, або у використанні сили людиною, або групою осіб. У повсякденній свідомості тренерів існує думка, що агресія супроводжує спортивну діяльність як необхідну характеристику емоційного настрою спортсмена. Особливо така думка проявляється серед фахівців з єдиноборств [3, 4]. Також існує думка, що прояв агресії в спортивній діяльності є одним з факторів, що може сприяти мобілізації психічних резервів спортсменів [5]. У той же час агресія є проявом відображення внутрішніх емоцій спортсмена [2]. Але можна зазначити, що агресія в спорті пов'язана із внутрішніми емоційними переживаннями спортсменів перед початком змагань.

**Мета дослідження:** дослідити зв'язок між психофізіологічним станом і рівнем агресії у спортсменів високої кваліфікації.

**Методи дослідження.** Рівень агресії визначався за методикою Buss & Darkee [1]. Оцінювалися наступні параметри: суб'єктивний стан комфорту / дискомфорту і баланс процесів збудження / гальмування. Оцінювався рівень психічного стану (кольоровий тест Lusher) та баланс нервових процесів (реакція на рухомий об'єкт). Було обстежено 27 спортсменів високої кваліфікації, членів збірної команди України з греко-римської боротьби (середній вік:  $24.34 \pm 5.65$  років; тривалість занять спортом:  $10.32 \pm 3.73$  років). Усі спортсмени були розділені на дві групи за рівнем агресивності: перша група – борці з низьким рівнем агресії (15 спортсменів, 56%), друга група – борці з високим рівнем агресії (12 спортсменів, 44%).

**Результати дослідження та їх обговорення.** Встановлено, що група з низьким рівнем агресивності характеризується зниженими значним рівнем фізичної та вербальної агресії у порівнянні із групою спортсменів з високим рівнем агресивності. Дослідження психічного стану (за кольоровим тестом Lusher) виявило значне зниження абсолютних значень показника «відхилення від автогенної норми» у спортсменів з низьким рівнем агресивності в порівнянні із спортсменами високого рівня агресивності. Отриманий факт у спортсменів з високим рівнем агресивності вказує на поширеність суб'єктивного психічного дискомфорту. У борців з низьким рівнем агресивності спостерігається комфорт психічного стану. Показник «вегетативного коефіцієнта» виявив більш високі значення у спортсменів з низьким рівнем агресивності, ніж у спортсменів з високим рівнем агресивності. Виявлені результати характеризуються більшим вкладом

вегетативних систем у формування психічного стану у спортсменів з низькою агресивністю порівняно із спортсменами високого рівня агресивності.

Результати дослідження нейродинамічних функцій свідчать про зниження показника «збудження» у групі спортсменів з низьким рівнем прояву агресивності. Цей факт свідчить про наявність балансу у центральній нервовій системі між процесами збудження і гальмування. Результати відповідають значенням показників «точності» і «стабільності», якість яких краща у спортсменів з низьким рівнем прояву агресивності. Це свідчить про більш якісні реакції на зоровий подразник у групі борців з низьким рівнем прояву агресивності.

Таким чином, підвищення агресивності у групі борців високої кваліфікації провокує механізми, які впливають на дисбаланс у центральній нервовій системі серед процесів збудження і гальмування. Підвищений рівень збудження у борців високої кваліфікації з високим проявом агресивності свідчить про зрушення балансу у нервовій системі, що призводить до зниження стійкості і точності сенсорних рухів. Цей факт відображає переважання суб'єктивного стану дискомфорту у групі борців високої кваліфікації. І навпаки, низька агресивність пов'язана з гальмуванням нервових процесів. У такому стані спостерігається суб'єктивний комфорт серед борців високої кваліфікації.

**Висновки.** Виявлено, що агресія – це не оптимальна емоція, що впливає на підвищення суб'єктивного стану психічного дискомфорту і процесів збудження у нервовій системі у спортсменів високої кваліфікації. Врахування рівня прояву стану агресії дасть можливість оптимізувати психофізіологічний стан спортсменів високої кваліфікації та внести корективи у тренувальний процес.

#### **Список літератури**

1. Buss A.H., Darkee A. (1957), *An inventory for different kinds of hostility. Journal of Consulting Psychology*, 28, pp.361-366.

2. Filaire E., Sagnol M., Ferrand C., Maso F., Lac G. (2001), *Psychophysiological stress in judo athletes during competitions. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 41(2), pp.263-268.

3. Iermakov S., Podrigalo L., Romanenko V., Tropin Y., Boychenko N., Rovnaya O., Kamaev O. (2016), *Psycho-physiological features of sportsmen in impact and throwing martial arts. Journal of physical education and sport*, 16(2), pp.433-441. doi:10.7752/jpes.2016.02067.

4. Korobeynikov G., Korobeynikova L., Potop V., Nikonorov D., Semenenko V., Dakal N., Mischuk D. (2018), *Heart rate variability system in elite athletes with different levels of stress resistance. Journal of Physical Education and Sport*, 18(2), 550-554. doi:10.7752/jpes.2018.02079.

5. Kozina Z., Prusik K., Görner K., Sobko I., Repko O., Bazilyuk T., Kostiukevych V., Goncharenko V., Galan Y., Goncharenko O., Korol S., Korol, S. (2017), *Comparative characteristics of psychophysiological indicators in the representatives of cyclic and game sports. Journal of Physical Education and Sport*, 17(2), pp.648-655. doi:10.7752/jpes.2017.02097.

