

## МІЖОСОБИСТІСНІ ВІДНОШЕННЯ ГАНДБОЛІСТОК І ЇХ ВПЛИВ НА ЗМАГАЛЬНУ ДІЯЛЬНІСТЬ

*Розглянуто психологічні аспекти міжособистісних відношень в жіночій гандбольній команді. У дослідженні приймали участь гравці суперліги гандбольного клубу "Дніпрянка" віком від 16 до 25 років., протягом чотирьох років. Встановлено, що Непряма агресія проявилась на досить високому рівні 55% і 62% у таких гравців як лінійні та крайні. Можна припустити, що спортсменки після активно зіграної гри ще деякий час знаходяться в агресивному стані. Роздратування присутнє у 50% та 45% гравців жіночого гандбольного клубу мають схильність до недовіри та обережного відношення до людей. Вербальна агресія проявилась на досить високому рівні у всіх гравців окрім голкіперів. Усім гравцям Херсонської команди "Дніпрянка" притаманна активна поведінка, вони орієнтуються на себе і схильні до суперництва. Але конфліктних намірів або ворожнечі до колег у жіночій гандбольній команді "Дніпрянка" не виявлено зовсім.*

**Ключові слова:** гандбол, команда, агресія, ригідність, товариськість, тривожність, змагання.

**Постановка проблеми.** На сучасному етапі розвитку країни проблема підготовки ігрових команд займає чинне місце серед низки проблем, які спіткають спортивну галузь на шляху перебудови суспільства. Рівень сучасного гандболу примушує розглядати модельні показники й тактичну майстерність як вирішальний фактор досягнення високих спортивних результатів.

Сучасне спортивне тренування, спрямоване на досягнення високих результатів, вимагає від спортсмена великого, а іноді граничного напруження усіх фізіологічних резервів організму, в тому числі і психічних можливостей. На фоні виражених фізіологічних проявів перетренованості, часто прихованими, але дуже важливими є психологічні зміни, оскільки участь спортсменів у змаганнях різного рівня вимагає, перш за все, внутрішньої стійкості людини [2, с. 141].

Створити хороший соціально-психологічний клімат в спортивному колективі, підібрати команду так, щоб усі її члени не тільки успішно взаємодіяли на полі, майданчику, але і гармоніювали між собою як особистості, побудувати правильні взаємини в колективі – велике мистецтво і великий педагогічний труд.

У спортивних командах, як показано в дослідженнях Р.Л. Кричевського, Ю.Л. Ханіна, І.П. Волкова, Ю.Я. Кисельова, Г.Д. Горбунова, М.В. Прохорової, В.Д. Гончарова, Ю.А. Коломейцева та ін, розвиваються і формуються різні форми та види міжособистісних взаємин і взаємовпливів як по вертикалі (системи: "тренер-спортсмен", "тренер-команда"), так і по горизонталі (системи: "спортсмен-спортсмен", "спортсмен-команда").

Вивчення закономірностей функціонування і впливу цих систем взаємовідносин на реальну поведінку і зростання спортивних досягнень учасників команд є складною справою, що вимагає копійного і добре обгрунтованого підходу, що і виражає дане дослідження.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** А.С. Макаренко зазначав, що "рушійною силою розвитку колективу є динаміка цілей, а стимулом до розвитку – гармонійне поєднання цілей, як колективних, так і особистих" [5]

На думку І. Смоляр, дружність команди її єдність – це один із основних етапів формування команди на ряду з встановленням лідерів, розподіл ролей, постановки задач перед командою, що може бути "по кроковим етапом формування спортивної команди" [5, с. 140].

Вважається, що ступінь задоволення партнерів один з одним – оцінка ефективності взаємодії [8]. На думку американських психологів Р.С. Уэйнберга та Д. Гоулда, "задоволення та дружність мають багато спільного... дружність команди приводить до успіху, що визиває відчуття задоволення [7, с. 125-126]. Виникнення і формування міжособистісних відносин в спортивних колективах проходять в співвідношенні з загальними закономірностями формальних організацій і проходять тяжкий, але завжди цілеспрямований шлях.

Спортивна діяльність носить колективний характер, протікає і готується у присутності інших людей та за їх участю. Спортивна команда являє собою колектив зі своїми психологічними рисами, в якому між спортсменами складаються певні стосунки [1, с. 125-126].

**Мета дослідження:** виявити ознаки міжособистісних відношень гандболісток та встановити їх вплив на змагальну діяльність.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Дослідження проводилися з Херсонською жіночою гандбольною командою "Дніпрянка" в період з вересня 2012 по квітень 2016 року. Відповідно до завдань нашої роботи, організація дослідження включала наступні етапи:

**Перший етап** (листопад 2012 рік – лютий 2013 рік) – передбачав формування основного напрямку роботи та включав педагогічне дослідження. Вивчалися особливості агресивності в гандбольній жіночій команді за методикою "Діагностика агресії" А. Басса і А. Дарки, рівень тривожності в команді за допомогою методики "Шкала самооцінки рівня реактивної (ситуативної) і особистісної тривожності" розробленої Ч. Д. Спілбергером та характер міжособистісних відносин за методикою "Соціометрія".

**Другий етап** (листопад 2013 рік – лютий 2014 рік) був спрямований на вивчення екстравертності, ригідності та тривожності в гандбольній жіночій команді за методикою "Самооцінка екстравертності, ригідності і тривожності", рівень сили волі в команді за допомогою тесту "Самооцінка сили волі", що описана Н.Н. Обозовим, а також структуру темпераменту "Самооцінка структури темпераменту".

В анкетуванні приймали участь гравці суперліги гандбольного клубу "Дніпрянка" серед яких усі дівчата Майстри спорту України (одержали в ігровому сезоні 2012 – 2013 рік), віком від 16 до 25 років.

**На третьому етапі** (листопад 2015 – лютий 2016 рік) вивчалися міжособистісні відносини гандболісток та їх вплив на змагальну діяльність. Використовувались наступні методики: "Визначення індексу групової згуртованості Сішара", "Діагностика міжособистісних відносин Т. Лірі", а також методи оцінки реагування в конфлікті та рівня товариськості за допомогою опитувальника В. Ф. Ряховського.

На основі опрацьованих даних за методикою діагностики агресії було виявлено, що голкіпери, крайні та лінійні гравці мають високий рівень фізичної агресії. І це свідчить про те, що вони вільно можуть застосувати фізичну силу проти іншої особи. На нашу думку це пояснюється тим, що цей вид агресії необхідний для заняття контактним видом спорту – таким як гандбол.

Непряма агресія проявилась на досить високому рівні 55% і 62% у таких гравців як лінійні та крайні. Можна припустити, що дівчата після активно зіграної гри ще деякий час знаходяться в агресії, яка ні на кого не спрямована.

Аналізуючи результати, було відмічено, що роздратування присутнє у 50% гравців, також як і негативізм і це – опозиційні реакції, обумовлені тим, що їх щось не влаштовує і при першій же нагоді дівчата готові це проявити.

А також було відмічено, що 45% гравців жіночого гандбольного клубу мають схильність до недовіри та обережного відношенню до людей. Пояснено це тим, що протягом всієї гри гравці відчують один до одного негативні емоції, підозрілість, так як не знають, яких непередбачуваних дій можна чекати.

Образ проявилася у половини гандболісток ГК "Дніпрянка", які взяли участь в анкетуванні. Цей прояв показав нам, що гравці приймають свою образу, завдану під час гри або тренувального процесу протягом певного часу. Образа – це фактор, який присутній у різних видах спорту так, як кожен гравець має свою думку і погляди на різного роду ситуації.

При дослідженні виявлено, що вербальна агресія проявилася на досить високому рівні у всіх гравців окрім голкіперів. Дівчата виражають негативні почуття через різні форми агресії, ступінь прояву залежить від масштабу роздратування або образи.

Згідно отриманого результату можна відзначити наступне: у всіх гандболісток, котрі приймали участь в анкетуванні було виявлено вище середнього рівня почуття провини, докори сумління. І це можна пояснити тим, що над гравцями завжди існує психологічний тиск з боку тренера, капітана команди або самих гравців і після цього дівчата не можуть бути впевнені в правильності ігрової дії.

Виявлення властивостей темпераменту у гандбольній жіночій команді "Дніпрянка" визначалася за методикою "Самооцінка екстравертності, ригідності та тривожності" розроблена Г.В. Ложкіним. За протоколом спостережень і на підставі самооцінки кожного з гравців були виявлені такі показники:

- 33,3% гравців мають середній рівень тривожності;
- 66,7% – високий рівень,
- низький рівень не був виявлений.

Ці показники свідчать про те, що у гандболісток проявляється схильність до надмірного хвилювання, стану тривоги в ситуаціях, які загрожують, на їхню думку, неприємностями, невдачами, фрустрацією. Важливо, що мова йде про психологічну загрозу, тобто таку, що має суб'єктивний характер і не проявляється як фізична небезпека. Такими ситуаціями можуть бути: деякі конфлікти, порівняння людиною себе з тими, хто має певну перевагу, змагання з такими людьми. Як страх, так і тривога є адекватними реакціями на небезпеку, але в разі страху небезпека очевидна, об'єктивна, а в разі тривоги вона прихована і суб'єктивна. Інакше кажучи, інтенсивність тривоги пропорційна тому змісту, який для даної людини має дана ситуація. Причини ж її тривоги, по суті, їй невідомі.

Це може бути пов'язано ще й з тим, що крім особистісної тривожності у кожного спортсмена проявляється ще й ситуативна тривожність, в основі якої полягає клопотання про успішність виступу всієї команди. Що стосується тривожності, то високий рівень початкової тривожності у спортсмена обумовлює високу ймовірність того, що в умовах змагань у нього буде спостерігатися стан підвищеної тривоги, як реакція на загрозу, небезпеку. Такий стан призводить і до підвищення рівня прояву агресивності.

Аналізуючи результати тестування про ригідність гравців, ми бачимо що, низький рівень має 8,3% гравців, середній 25%, а високий рівень притаманний 66,7% дівчат. Рівень ригідності, що проявляється спортсменками обумовлюється взаємодією їхніх особистісних якостей з характером середовища, включаючи ступінь складності, що стоїть проти їхнього завдання, наявність небезпеки, монотонність стимуляції тощо.

З таблиці добре видно, що гравці гандбольного клубу в більшості мають середній рівень екстровертності (7 дівчат середня; 4 висока; 1 низька). Дівчатам притаманна більш висока ригідність (9 дівчат висока; 4 середня; 1 дуже висока). У більшості гравців команди виявлена середня емоціональна збудливість (8 дівчат середня; 4 висока, 1 дуже висока), а також середній темп реакції (8 дівчат середня; 4 висока; 1 дуже швидкий), та середня активність (9 дівчат середня; 5 дуже висока; 2 низька).

Отже, підвищений рівень прояву ригідності може бути пов'язаний з тим, що ригідність спортсмена у команді обумовлена взаємодією його особистісних якостей з особливостями групових дій, до яких відноситься складності задач, що стоять перед командою, наявність небезпеки. Тут може мати місце не тільки мотиваційна, але й когнітивна ригідність, для якої характерна важкість перебудови сприйняття і процесу мислення при отриманні нової інформації, оскільки в даному випадку мова йде не про окрему людину, а про групу людей. Такі показники ригідності у гандболісток пов'язані, скоріш за все, з почуттям відповідальності за результат спортивної діяльності, обумовленої специфікою даного виду спорту, тобто його командним характером.

Як показали наші спостереження, середній рівень екстровертності притаманна лівим крайнім та лінійним гравцям. Це свідчить про те, що дівчата легко піддаються впливу оточення, стимулам зовні і постійно шукають нових переживань, рішучі та сміливі у відстоюванні та захисті своїх інтересів, ідей, схильні до прямого й відвертого висловлювання власних поглядів.

Емоційна збудливість свідчить про те, що більшість дівчатам потрібен значний вплив зовні, аби викликати емоційну реакцію. Голкіперу притаманна емоційна урівноваженість.

Показники показали, що дівчата активні. Найбільш яскравою ця якість темпераменту проявляється у протидії опору стресу, у відсутності зниження функціонального рівня діяльності при сильному нервовому напруженні.

За допомогою опитувальника Ряховського визначався рівень товариськості гравців херсонської жіночої гандбольної команди. Були одержані наступні дані: 19% гандболісток виявили високий рівень товариськості. Люблять приймати участь у всіх дискусіях, хоча серйозні теми можуть визвати у них хандру або мігрень. З задоволенням використовують слова у всіх випадках, навіть якщо мають про них поверхневе уявлення.

Дуже високий рівень товариськості (інколи без міри) був виявлений у 37% гравців. Люблять висловлюватись по різним питанням, що буває дратує оточуючих. Дуже легко знайомляться з новими людьми. Люблять бувати в центрі уваги, нікому не відмовляють в проханнях хоча не завжди в змозі їх виконати.

Помірний рівень товариськості був виявлений у 44% дівчат. У гандболісток, що відносяться до цієї категорії нормальна комунікабельність. Вони с задоволенням слухають цікавого співрозмовника, терплячі в розмові з іншими. Без переживань ідуть на зустріч з новими людьми. Не люблять шумних компаній, багатослівність визиває у них роздратування.

Конфліктних намірів або ворожнечі до колег у жіночій гандбольній команді "Дніпрянка" не виявлено зовсім.

У побудові позитивних міжособистісних відносин жіночої гандбольної команди дуже важливим є виділення та врахування двох факторів: дружелюбність – агресивність і домінування – підкоряння. Саме поведінка кожного прояву команди може бути оцінена за цими параметрами

Отже, до *авторитарного типу* з помірною виразністю відносин належать більшість гравців. Це свідчить про те що дівчата впевнені в собі люди, але не завжди лідери, завзяті та напористі. Лише у однієї гандболістки було виявлено екстремальний рівень поведінки, якій притаманні дикторські, владні та деспотичні ознаки сильної особистості. Саме такі властивості має капітан команди Катерина К., яка є лідером у всіх видах діяльності, завжди має свою думку, майже ніколи не приймає порад інших.

*Егоїстичні типи* відношення знаходяться в команді на низькому та помірному рівнях, тобто гравцям команди притаманна активна поведінка, вони орієнтуються на себе і схильні до суперництва. Ці риси важливі у жіночому гандболі. Без їх прояву неможливий командний успіх.

*Агресивний тип відношення* у 82% гравців команди був виявлений на помірному рівні, що притаманно енергійним, наполегливим та впертим особам.

До *підозрілого (недовірливого-скептичного)* типу відношень з високим рівнем виявлено більше половини гравців (63%), це критичні, підозрілі, не досить впевнені в собі, розчаровані в людях, потайні, здатні проявляти негативізм у вербальній агресії спонтанно.

До *покірного (сором'язливого)* типу адаптивної поведінки належать 82 % дівчат, яким притаманні: сором'язливість, емоційна урівноваженість, чесні шляхи виконання своїх обов'язків.

Із помірним та низьким рівнем *залежного (слухняного)* типу поведінки виявлено 63% гандболісток, що характеризує слухняних, м'яких, довірливих, ввічливих і схильних до захоплення іншими людьми.

Стільки ж гандболісток з *помірним типом* (дружнім, співпрацюючим) відносин. Саме цим гандболісткам притаманно схильність до співпраці, гнучкість до компромісів, прагнення бути у згоді з оточуючими, відчувати себе в центрі уваги.

За останнім типом відношення *альтруїстичним*, трохи більше половини гандболісток (55 %) виявлено з помірним рівнем. Тобто це відповідальні; до людей м'які, доброзичливі, чуйні. Іншим (45%) гандболісткам притаманні прагнення допомогти, прийняття відповідальності на себе.

Залежність ознак міжособистісних відносин гандболісток по різному проявлявся у змаганнях з різними суперниками. Так, аналізуючи протокол гри із сильним суперником, а саме: *"Дніпрянка" (Херсон) – "Галичанка" (Львів)*, видно, що дівчата херсонської команди були настроєні рішуче, про це свідчить значна кількість кидків усіх гравців. Забито багато м'ячів у ворота суперників. Більш вдало себе проявили Ксенія П. 7 голів, Катерина К. 5 голів та Дарина С. – 4 голи. Ці дівчата впевнені в собі люди, які не боялися протидіяти діям суперника. Втрат м'яча була незначна кількість, гандболістки більш зосереджені ніж завжди і тому дуже добре контролювали м'яч.

Своє бажання грати гандболістки показали одержанням двох штрафних кидків, які вивели їх в лідери на певний час.

Але, дівчата не розуміли один одного в захисті, про що свідчить кількість негативних дій з протоколу. Їхній егоїстичний тип відносин один до одного, який орієнтований лише на себе проявився в цій грі.

Гра голкіперів була на нейтральному рівні, вони як і відбивали м'ячі з різних позицій так і пропускали. Але в кінці гри себе дуже добре проявила Валентина Д., відбивши два штрафні кидки і показавши свій авторитарний (владний-лідуючий) тип відносин та настроєність на перемогу. Суперник виявився сильнішим і одержав перемогу у грі, навіть не зважаючи на те, що гра була виїзною.

У грі із рівним суперником, а саме: *"Дніпрянка" (Херсон) – "Реал" (Миколаїв)*, з перших хвилин було видно спрямованість гравців на перемогу. Кожним гравцем, який виходив на поле було зроблено не менше двох кидків. Лідера гри визначити не вдалося, тому що всі хто виходив на ігровий майданчик, зробили майже однаковий результативний вклад.

Гандболістки на деякий час втрачали свою концентрацію, вели себе не зосереджено з рівним суперником, про це свідчить значна кількість втрат м'яча.

Багато було позитивних дій в захисті, отже команда була націлена на успіх, на поміч один одному.

Дівчата грали рішуче, впевнені в своїх діях, не боялись дій суперника і тому було зароблено багато двох хвилинного видалення гравців. Знаходячись в більшості і скориставшись цим, вони забивали голи та робили більший відрив від миколаївських дівчат.

Дуже добре себе проявила Тетяна Ч., голкіпер херсонського клубу, вдало відбивши дальні кидки, але не впоралась з кидками крайніх. Неспроможність воротаря захистити свої ворота пояснюється невпевненістю в собі, яка зазнає труднощів в інтерперсональних контактах і зумовлюється її підозрілим типом відносин.

Гандболістки херсонського клубу одержали перемогу в цій грі, тому що показали себе більш рішуче, сміливіше, дружніше та зібраніше.

### **Висновки**

1. Усім гравцям Херсонської команди *"Дніпрянка"* притаманна активна поведінка, вони орієнтуються на себе і схильні до суперництва. Ці риси важливі у жіночому гандболі. Без їх прояву неможливий командний успіх. Більша половина дівчат м'які, ввічливі та доброзичливі люди, прагнуть допомогти, приймають відповідальності на себе та чесним шляхом виконують свої обов'язки і саме тому конфліктних намірів або ворожнечі до колег у жіночій гандбольній команді *"Дніпрянка"* не виявлено зовсім.

2. Гарний психологічний клімат сприяє успішному просуванню команди до досягнення спільної мети, подолання перешкод, вмінню знаходити компромісні рішення в конфліктних ситуаціях це підтвердило наше дослідження в жіночій гандбольній команді. Дівчата готові допомогти один одному як в змагальній діяльності так і в повсякденному житті.

Перспективою подальших досліджень має бути розробка методики психологічної готовності до змагань із сильним суперником.

### Використані джерела

1. Ананьев Б.Г. Строеение характера // Психология индивидуальных различий. Тексты / Б.Г. Ананьев. – М. : Психология, 1982. – 141 с.
2. Бринзак С. Психологічна сумісність та успішність спортивної команди / Сава Бринзак // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2006. – №3. – С. 71-73.
3. Жосан Ігор, Шалар Олег, Шум Дарина, Стрикаленко Євген. Властивості темпераменту і волі гандболісток різного ігрового амплуа / Спортивний вісник Придніпров'я // науково-практичний журнал дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ: ТОВ "Інновація", 2014. – С. 40-43.
4. Жосан И.А., Стрикаленко Е.А., Шалар О.Г. Методика развития и комплексный контроль скоростно-силовых качеств гандболисток высокого класса / Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – №9. – С. 24-29. doi: 10.5281/zenodo.10124
5. Макаренко А.С. Методика виховної роботи. К.: Освіта. – 1990. – 245 с.
6. Смоляр І. Особливості формування команди в спорті / Ірина Смоляр // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – №4. – С.137-140.
7. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологи спорта и физической культуры / Р.С. Уэйнберг, Д.К. Гоулд. – К.: Олимпийская литература, 1998. – 335 с.
8. Шалар О.Г., Снопова Ю.А., Стрикаленко Е.А. Психологическая совместимость женской гандбольной команды / Физическое воспитание студентов. – 2010. – №1. – С. 109-112

*Husar V., Shalar O., Mordyuk D.*

#### INTERPERSONAL RELATIONSHIPS OF HANDBALL PLAYERS AND THEIR IMPACT ON COMPETITIVE ACTIVITY

*The psychological aspects of interpersonal relationships in women's handball team. The study involved players of super League handball club "Dnepryanka in age from 16 to 25 years., during the four years. It is established that Indirect aggression is manifested at a high enough level of 55% and 62% of players like linear and extreme. It can be assumed that athletes after actively played the game some time are in an aggressive state. Irritation is present in 50% and 45% of the players of the women's handball club have a tendency to mistrust and cautious attitude towards people. Verbal aggression is manifested at a high enough level, all players except the goalkeeper. Protocol of observations and on the basis of self-assessment of each of the players identified the following indicators of anxiety: 33.3% of the players have average level of anxiety, 66.7% of high and low level were not detected at all. These figures indicate that the handball players are highly prone to excessive excitement, feeling of anxiety in situations that threaten, in their opinion, troubles, failures, frustration. Analysis of the test results on the rigidity of the players revealed that the low level of 8.3% of players, medium – 25%, and the highest level of 66.7 per cent of girls. The level of rigidity, which is manifested by the athletes is due to the interaction of their personal qualities and the nature of the environment, including the degree of difficulty that is against their objectives, the presence of danger, monotony of stimulation, and the like. All players Kherson team "Dnepryanka" inherent active behavior, they focus on themselves and prone to rivalry. But the conflict of intentions or hostility to colleagues in the women's handball team "Dnepryanka not detected at all.*

**Key words:** handball, team, aggression, rigidity, sociability, anxiety, competition.

*Стаття надійшла до редакції 10.09.2016*