

3. Спири́н В.К. Направляющее начало контрольно-тестирующей функции комплекса ГТО в организации профессиональной деятельности учителя физической культуры / В.К. Спири́н // Теория и практика физической культуры. – 2015. - № 6. – С. 36-39.

THE LITERATURE

1. Balsevich V. K. The concept of information and education campaign for the deployment of a national system of sports-oriented physical education of students in comprehensive schools of the Russian Federation / V.K. Balsevich, L.I. Lubysheva // Physical culture: education, teaching, training. - 2003. - № 1. – P. 11-17.

2. Spirin V.K., Bagina V.A., Rissamakina I.A. Educational material planning on “Physical Education” subject on the base of sports training conception. Physical Culture: education, up-bringing, training. 2014. - N3. – P.2-7.

3. Spirin V.K. Regulative Aspect of Control-test Function of GTO Complex in Organization of Professional Work of Physical Education teacher // Teoriya i praktika fiziheskoj kultury/ - 2015. - No 6. – P. 36-39.

УДК 378.172:178

ПРОФИЛАКТИКА СПЕЦИФИЧЕСКОЙ ФРУСТРАЦИИ КАК СТРЕССОВОГО СОСТОЯНИЯ У СПОРТСМЕНОВ

*Фалькова Наталья Ивановна,
кандидат наук по физическому воспитанию, доцент
Завизионова Марина Вячеславовна, преподаватель
Донбасская юридическая академия,
г. Донецк, ДНР*

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы возникновения стрессовых состояний спортсмена, их стадии, а также приёмы профилактики состояния фрустрации, как одного из видов стресса.

Ключевые слова: спорт, стресс, стадии, фрустрация, профилактика.

Abstract. The article deals with the problems of the athlete's stressful conditions, their stages, and also the methods of preventing the state of frustration as a type of stress.

Index terms: sports, stress, stages, frustration, prevention.

Введение. Стресс является составной частью жизни каждого человека, его нельзя избежать. Важно и стимулирующее, созидательное, формирующее влияние стресса в сложных процессах воспитания и обучения. Но стрессовые воздействия не должны превышать приспособительные возможности человека, так как в этих случаях могут возникнуть ухудшение самочувствия и заболевания - соматические и невротические.

При воздействии на человека экстремальных факторов четче и полнее проявляются общие, неспецифические симптомы адаптации, на изучение которых направлено исследование стресса. Стрессовые реакции и последующие стрессовые состояния, вызванные физически и психологически значимыми воздействиями, является мощным фактором, который обеспечивает адаптивное поведение человека. Психическая адаптация является наиболее совершенным и сложным приспособительным процессом.

Важной специфической особенностью деятельности в спорте является наличие регулярного психологического напряжения очень высокой степени, обусловленного участием в спортивных соревнованиях, которые, как правило, насыщены борьбой за первенство и высшие спортивные достижения разных по силам соревнующихся команд. Анализ существующих видов спорта с точки зрения наличия в каждом из них условий возникновения психического стресса в соревнованиях показывает, что нет такого вида спорта, соревнования в котором не были бы источником стресса для соревнующихся спортсменов.

Заболевания, развивающиеся в результате стресса, могут представлять реальную опасность для здоровья спортсменов, что приводит к ухудшению спортивных результатов. Наиболее сильные стрессы обычно испытывают активные волевые индивидуумы, которые ставят себе чрезмерно высокие цели и стремятся достичь их в минимальный отрезок времени (форсирование результата). Высокий уровень притязаний (задачи поставлены вопреки здравому смыслу) вызывает перенапряжение, «перегрузка» приводит к стрессу.

Цель и методы исследования. Рассмотреть теоретические аспекты стрессовых состояний спортсменов и методику профилактики состояния фрустрации.

Анализ литературы. Возникновение психически стрессового состояния - явление достаточно частое в спортивной практике, обусловленное причинами объективного и субъективного характера. К субъективным причинам относятся: предстоящее выступление в соревновании, недостаточная подготовленность спортсмена, ответственность за выступление на соревновании, неуверенность в успешном выступлении, состояние здоровья (неудовлетворительное), излишняя возбудимость и тревожность как личностные качества, индивидуально-психологические особенности личности, удачное и неудачное выступление в предыдущих стартах и в первых стартах настоящего соревнования, отношение спортсмена к неудачам. К объективным причинам относятся: сила соперников, организация соревнования, необъективное судейство, поведение тренера на соревновании или отсутствие его на соревновании, настрой команды, неправильно организованная предсоревновательная подготовка [2].

С психологической точки зрения состояние стресса включает специфическую, форму отражения человеком экстремальной ситуации и модель поведения, как ответную реакцию на это отражение.

Состояние стресса может быть острым или приобретать хронический характер. Раньше считали, что провокатором стресса могут быть только экстремальные ситуации. В этом случае мы имеем дело с острым стрессом. В нынешнее время особенности существования общества, в частности информационная перегрузка, являются причиной хронических форм стресса.

Возникновение неблагоприятных эмоциональных состояний, обусловленными как негативными свойствами личности, так и ситуативных, вызванных экстремальными (особенно сложными) условиями деятельности, делает необходимой разработку способов их предупреждения и регуляции, а также воспитания эмоциональных свойств личности, которые способствуют высокой эмоциональной стойкости.

Стресс имеет физиологические, психологические, личностные и медицинские признаки. Кроме того, любой стресс обязательно включает эмоциональное напряжение [1].

Физиологические признаки: задышка, тахикардия, покраснение или побледнение кожи лица, увеличение адреналина в крови, потение.

Психологические признаки: изменение динамики психических функций, чаще всего замедление мыслительных операций, рассеивание внимания, ослабление функции памяти, уменьшение сенсорной чувствительности, торможение процесса принятия решения.

Личностные признаки: полное подавление воли, снижение самоконтроля, пассивность и стереотипность поведения, неспособность к творческим решениям, повышенная внушаемость, страх, тревожность, немотивированное беспокойство.

Медицинские признаки: повышенная нервозность, наличие истерических реакций, обмороки, аффекты, головная боль, бессонница.

В динамике стресса выделяют 3 стадии его развития (Г. Селье):

1. Стадия тревожности характеризуется тем, что под влиянием психотравмирующих факторов у человека возникнет беспокойство, тревога, перестраиваются физиологические функции организма (частота сердечных сокращений, дыхание, артериальное давление). Снижается резистентность организма. Затем постепенно начинается мобилизация внутренних адаптационных резервов, защитных сил, раскрываются дополнительные возможности, активизируются психические процессы. За счет этого до определенного предела повышается эффективность деятельности.

2. Стадия сопротивления развивается после стадии тревожности. Организм человека, его психика перестраиваются, приспособляются, адаптируются к новым условиям деятельности, активно растрачивая внутренние ресурсы. После относительной стабилизации в результате продолжающегося воздействия экстремальной ситуации наступает ослабление организма, снижается работоспособность и начинается спад.

3. Стадия истощения характеризуется истощением «адаптационной энергии», что приводит к дезорганизации деятельности, нервно-эмоциональному срыву. Признаки этой стадии следующие: ослабление физической и умственной активности, притупление психических процессов (мышления, восприятия, памяти, внимания), заторможенность в принятии решений, беспричинное раздражение и т. п. [2].

Результаты исследования. Состояние фрустрации - это состояние человека, выражающееся в характерных чертах переживания и поведения, вызванное объективно непреодолимыми трудностями, возникают на пути к достижению цели. Подобное состояние возникает в спорте достаточно часто, когда физическое, социальное существующее препятствие мешает действию, направленной на достижение цели или прерывает её. Г. Селье назвал фрустрацию «стрессом надежды, которая не сбылась».

Состояние фрустрации рассматривается не только как негативное явление. В поведении многих людей оно имеет и конструктивную роль, способствуя достижению цели. Благодаря её воздействию на психику человека в мотивационной сфере личности нередко доминирующее значение приобретают мотивы достижения.

Конструктивное влияние фрустрации на человека проявляется в следующем. Происходит интенсификация усилий на пути к достижению цели. У многих людей, чем более сложные возникают препятствия, тем активнее происходит мобилизация внутренних резервов для их преодоления. Может происходить замена способов достижения цели и просмотр предыдущих действий, переоценка всей ситуации, замена цели.

При низком уровне (пороге) резистентности (толерантности) к фрустрации может возникнуть её деструктивное влияние на личность, заключающийся в следующем: в нарушении тонкой координации; когнитивной ограниченности, через которую субъект не видит альтернативных путей или другой цели; эмоциональном нарушении с частичной потерей контроля над собой и ситуацией.

С усилением фрустрации происходит генерализация агрессии, усиливается расплывчатость и неуловимость ее источника, проявляются импульсивность и беспорядочные действия.

Действия агрессивного характера, связанные с фрустрацией, чаще наблюдаются в невоспитанных людей, несдержанных, грубых, психопатизированных. Депрессивные реакции при фрустрации более распространены у лиц невротического склада, неуверенных в себе, тревожно-недоверчивых.

Состояние фрустрации в спорте возникает после неудачного действия спортсмена, при котором мотив остается неудовлетворенным. Это состояние возникает при ожидании спортсменом успеха в деятельности, если успех не достигается. Фрустрация может привести к следующим формам поведения спортсмена [2]:

1. Экстрапунитивная форма характеризуется раздражительностью, повышенной чувствительностью, досадой, озлобленностью, упрямством, стремлением к достижению поставленной цели;

2. Интрапунитивная форма характеризуется тревожностью, обвинением самого по себе в неудачах;

3. Импунитивная форма характеризуется тем, что ситуация, которая состоялась, рассматривается спортсменом как незначительная для него, поправимое в будущем, и спортсмен не заостряет на ней внимание.

Высокая сопротивляемость состоянию фрустрации зависит от таких факторов, как увлеченность, способность укрощать притязания, способность справляться со стрессогенными факторами, оптимизм, скромность, высокие интеллектуальные способности, коммуникабельность, сдержанность, благожелательность, спокойствие и снисходительность.

Стратегия преодоления фрустрации характеризуется быстрым переходом от спокойного рационального анализа ситуации к энергичным действиям по достижению цели. Успешному разрешению ситуации способствует устранение избыточной реакции на неудачи и внушение уверенности в своих силах. Для этого используется самовнушение и самоубеждение.

На основе принципов комплексной психической регуляции сложилась определенная система последовательного обучения спортсменов саморегуляции, условно названная психической дидактикой. Под психической дидактикой понимают сочетание использованных способов и методов психической регуляции, направленных на поэтапное совершенствование процессов самоконтроля и саморегуляции.

Выводы. Психическая регуляция и адаптация спортсмена к психически стрессовым состояниям - это самостоятельное научное направление, основной целью которого является формирование особых психических состояний, способствующих наиболее оптимальному использованию физических и технических возможностей спортсмена.

Это достигается за счет специальных перестроек в структурах головного мозга, в результате чего создается такая интегративная деятельность организма, которая концентрированно и наиболее рационально направляет все его возможности для решения конкретных задач. Психологическая адаптация (особенно в экстремальных условиях) зависит во многом от характера и выраженности мотивации - регуляторного процесса, который обеспечивает управление действиями для достижения определенной цели, то есть результата, смысл которого понятен человеку, осознается им.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Гаврилин В.А.* Общая физическая подготовка: гигиена и мероприятия безопасности при проведении практических занятий: учебное пособие /В.А. Гаврилин, А.В. Ушаков, Казимирко Н.К.-Луганск, 2010. -116 с.

2. *Загайнов Р.М.* Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления: монография / Р.М. Зайганов//М: Советский спорт, 2010. -232 с., ил.

THE LITERATURE

1. *Gavrilin V.A.* General physical training: hygiene and safety measures during practical classes: textbook / V.A. Gavrilin, A.V. Ushakov, Kazimirko NK-Lugansk, 2010.-116 p.

2. *Zagainov R.M.* Crisis situations in sport and the psychology of overcoming them: monograph / R.M. Zaiganov // M: Soviet Sport, 2010.-232 p.

УДК: 796.01

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С РЕКРЕАЦИОННО-ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ ПРИ ВЕГЕТАТИВНЫХ НЕВРОЗАХ

Ушаков Андрей Владимирович, кандидат биологических наук, доцент,

Фалькова Наталья Ивановна,

кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент,

Чернец Григорий Александрович, старший преподаватель

Донбасская юридическая академия,

г. Донецк, ДНР

Аннотация. В статье рассматриваются группы вегетативных неврозов, классификация вегето-дистонии по типам и средства физической культуры, которые эффективно способствуют восстановлению здоровья человека.

Ключевые слова: вегетативные неврозы, дистония, физическая культура, средства.

Abstract. The article deals with groups of vegetative neuroses, classification of vegeto-dystonia by types and means of physical culture, which effectively contribute to the restoration of human health.

Index terms: vegetative neuroses, dystonia, physical culture, means.

Введение. Несмотря на большое количество научных работ, посвященных теме вегетативной дисфункции, актуальность вопроса лечения ее не исчезает, т.к. указанная патология, начиная с пубертатного периода, встречается у 50 % людей. В настоящее время вегетососудистая дистония (ВСД) представляет собой одну из важнейших общемедицинских проблем. Симптомы вегетативной дисфункции диагностируются у 25-70 % всех обращающихся к врачам больных. Первые проявления ВСД могут возникнуть в детском или юношеском возрасте, но наиболее частые проявления - в молодом возрасте (20-45 лет). Отмечается наследственная предрасположенность к развитию вегетативной патологии. Особенно подвержены ВСД подростки, у которых происходит гормональная перестройка, на фоне больших нагрузок в школе, и в ВУЗе. Достаточно часто ВСД является самой ранней стадией гипертонической болезни, стенокардии, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. При этом одной из основных причин неудовлетворительной работы вегетативной