

**А. М. Созиев, А. С. Чиркова**

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург

## **ПРЕОДОЛЕНИЕ СОСТОЯНИЯ ФРУСТРАЦИИ У СПОРТСМЕНОВ**

Говоря о проблемах, с которыми сталкиваются тренеры при подготовке спортсменов, следует уделить вопросу волевой подготовки.

Волевая подготовка - одна из важнейших сторон психологической подготовки спортсмена. Она направлена на формирование воли высшего сознательного саморегулирования человеком своего поведения и деятельности, связанного с затратой волевых усилий при преодолении препятствий и для достижения поставленной цели. Спортсмен должен управлять своими действиями, мыслями, переживаниями для достижения высоких результатов в избранном виде спорта, опираясь на определенные волевые качества, которые обеспечили бы ему успех. Для определения уровня волевой подготовленности на данный момент выведено большое количество методик. Исследования проводятся по различным качествам, таким как: целеустремленность, смелость, решительность, настойчивость, упорство, инициативность, самостоятельность, самообладание, выдержка и.т.д. Следует отметить, что для эффективности волевой подготовки необходимо воспитывать все волевые качества, но упор делать на те, которые являются ведущими в избранном виде спорта.

Анализируя психологическое состояние спортсмена мы, сталкиваемся с понятием фрустрации. Фрустрация - состояние человека, выражающееся в характерных особенностях переживаний и поведения и вызываемое объективно непреодолимыми (или субъективно так понимаемыми) трудностями, возникающими на пути к достижению цели или к решению задачи. Спортсмены находятся в состоянии фрустрации, когда проигрывают,

воспринимают судейство как несправедливое, испытывают беспокойство, физическую боль; выступают ниже своих возможностей. При низком фрустрационном пороге (низкой толерантности) проявляется деструктивное воздействие этого психического состояния на спортсмена: нарушается тонкая координация, когнитивная ограниченность (спортсмен не видит альтернативных путей или другой цели), эмоциональное возбуждение с частичной утратой контроля над собой и ситуацией, генерализуется агрессия. На сегодняшний момент выявлено, какие стрессогенные соревновательные ситуации наиболее характерно влияют на психологическое состояние спортсменов девушек и юношей. Для юношей - это прежде всего объективные ситуации соревнования, влияние которых растет с повышением мастерства и соревновательного опыта спортсмена (незнакомый соперник, плохое оснащение соревнований, отсрочка старта, неожиданно высокие результаты соперника, зрительные, акустические и тактильные помехи, неудача на старте). Для девушек - ситуации "успеха-неудачи" и стабильности вегетативных функций (предыдущие неудачи, предшествующие поражения от данного соперника, чрезмерное волнение перед соревнованием, плохой сон накануне, плохое физическое самочувствие). Фрустрация - состояние неприятное и напряженное, следовательно, есть стремление избавиться от него. Для этой цели человек чаще всего использует защитные механизмы психики. Одним из механизмов является воображение. Спортсмен, потерпев неудачу в процессе осуществления своих целей, может создавать воображаемые ситуации, в которых осуществляет свои желания и цели. Другая форма защиты - регрессия, заключается в том, что спортсмен бессознательно стремится вернуться к предыдущим уровням своего развития, ищет в них защиты от фрустратора. Защитным механизмом может выступать агрессия. Выражением слабости фрустрированной личности является механизм идентификации с агрессором, фрустрирующее влияние которого человек не в состоянии устранить. Важным механизмом защиты является

рационализация, псевдопереосмысление ситуации. Если нет возможности достичь целей, человек успокаивает себя, "усматривая" в недостижимых целях массу недостатков, которые раньше игнорировались, или отказывается от них как недостойных столь больших трат. Успешному разрешению ситуации способствует устранение избыточной реакции на неудачи и внушение уверенности в своих силах. Для этого используется самовнушение и самоубеждение.

В практике спорта эффективными средствами борьбы с состоянием фрустрации являются: аутогенная, психорегулирующая, психомышечная и идеомоторная тренировки.

Методика аутогенной тренировки основана на применении мышечной релаксации, самовнушении и аутодидактике (самовоспитании). При аутогенной тренировке, спортсмен, в одной из трех начальных поз (поза «кучера», лежа или полулежа), поочередно практикует шесть разновидностей упражнений:

1. Упражнение «тяжесть» — на расслабление мышечного тонуса.
2. Упражнение «тепло» — на расширение сосудов кожного покрова.
3. Упражнение «пульс» — нормализуется сердцебиение.
4. Упражнение «дыхание» — вырабатывает спонтанное и равномерное дыхание.
5. Упражнение «солнечное сплетение» — нормализуется кровоснабжение внутренних органов.
6. Упражнение «прохладный лоб» — головная боль ослабляется и/или прекращается.

Ключевым для упражнений АТ является понятие 'переключения', введенное д-ром Шульцем. Немецкий психотерапевт Д. Мюллер-Хегеманн (Muller-Hegemann D.) определяет его как снижение активности коры головного мозга, возникающее в результате сосредоточения на формулах АТ. Формулы АТ разделяются на пять категорий:

- 1) нейтрализующие — культивируют безразличие к раздражающему фактору
- 2) усиливающие — активизирующие скрытые мыслительные процессы
- 3) абстинентно-направленные — снимающие аддиктивную зависимость
- 4) парадоксальные — использующие эффект «обратного действия» формул внушения;
- 5) поддерживающие — самые мягкие, стимулирующие развитие положительных качеств личности.

Психорегулирующая тренировка (ПТР) представляет собой вариант аутогенной тренировки, адаптированной к условиям занятий спортом. Она адресована людям, хорошо владеющим релаксацией мышц, практически здоровым, уделяющим большое внимание развитию координации движений. В связи с этим в ПТР не применяются формулы, вызывающие чувство тяжести в конечностях. Иногда, напротив, включаются формулы преодоления этого чувства (если оно все-таки возникает). Главной задачей ПТР является управление уровнем психического напряжения.

Психомышечная тренировка (ПМТ) направлена на совершенствование двигательных представлений главным образом за счет сосредоточения внимания и обеспечения сознательного контроля движений. Методика более проста в сравнении с АТ и ПТР, доступна юным спортсменам. В ней используются разработки различных школ психотренинга, в частности, дыхательные упражнения, максимальное изометрическое напряжение мышц и покой после него, а также закрывание глаз. В ПМТ выделяют четыре степени перехода расслаблению и от него к активизации: общая перестройка и гармонизация состояния, целенаправленная психомышечная регуляция, общее расслабление мышц тела и активизация, обусловленная характером деятельности.

Идеомоторная тренировка (ИТ) состоит в сознательном представлении техники движений. В идеомоторной тренировке принято выделять три основных функции представлений: программирующую, тренирующую и регуляторную. Первая из них базируется на представлении идеального движения, вторая - на представлениях, облегчающих освоение навыка, третья - на представлениях о возможной коррекции, контроле движений и связях отдельных элементов.

В спортивной деятельности с психогигиеническими целями используется и ряд других методик: "наивная психорегуляция" (талисманы, ритуалы, разминки и т.п.), музыкальное сопровождение и функциональная музыка, контроль состояния голоса и т.д. В заключение нужно сказать, что тренер должен заботиться не только о физическом состоянии своих подопечных, но и проводить занятия на поддержание психической саморегуляции. Сильная волевая подготовка позволит спортсмену сконцентрировать все свои силы и разум на достижение поставленной цели (в данном случае мы говорим о победе) и достижении высоких результатов в своей спортивной карьере.

**А. Соколова, О. В. Тягунова**

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург

## **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИТБОЛ-АЭРОБИКОЙ НА ОРГАНИЗМ ЗАНИМАЮЩИХСЯ**

В России с использованием фитболов в последние годы пользуются все большей популярностью. Возрастает разнообразие способов применения этого мяча в оздоровительных занятиях.