

1. Крючкова, А. Создать благотворное образование / А. Крючкова // Аргументы и факты. – 2009. – № 4. – С. 25.
2. Маришук, Л.В. Психология спорта: учеб. пособие / Л.В. Маришук. – 2-е изд., испр. и доп. – Минск: БГУФК, 2006. – 107 с.
3. Немов, Р.С. Психология: учебник для ин-тов пед. образований / Р.С. Немов. – М.: ВЛАДОС. – 1995. – 603 с.
4. Урсул, А. Концепция опережающего образования / А. Урсул // Alma mater. Вестник высшей школы. – 2006. – № 7. – С. 28–33.
5. Харламов, И.Ф. Педагогика: учеб. пособие / И.Ф. Харламов. – 3-е изд., пераб. и доп. – М.: Юристъ. – 1997. – 512 с.

## ПОЛОВЫЕ РАЗЛИЧИЯ В СТРЕССОГЕННЫХ ФАКТОРАХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ УСЛОВИЙ, ВЫЗЫВАЮЩИХ СОСТОЯНИЕ ФРУСТРАЦИИ

*Ивашко С.Г., Некраш Е.Н.,*

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Состояние фрустрации в спорте возникает довольно часто, когда физическое, социальное воображаемое препятствие мешает достичь заветной цели. По словам Н.Д. Левитова: «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» [1, с. 120]. Г. Селье назвал фрустрацию «стрессом рухнувшей надежды».

По характеру индивидуально значимых фрустрирующих факторов различают физиологический, психофизиологический, психологический и социально-психологический (спровоцированный социально-психологическими факторами) виды фрустрации.

Физически фрустрация выражается в общем напряжении мышц, высоком кровяном давлении, усиленном сердцебиении, частом или затрудненном дыхании, вегетативных проявлениях в виде сухости во рту или в горле, повышенной потливости.

Эмоциональное состояние фрустрации переживается как чувство повышенной возбудимости, раздражительности, гнева и враждебности, необычной агрессивности или, наоборот, апатии, безразличия, подавленности. Спортсмену кажется, что он теряет контроль над собой и ситуацией, и это порождает чувство беспомощности, вины или безнадежности, страха и паники.

Поведенческие проявления фрустрации: спортсмен может начать пренебрегать тренировками вплоть до серьезных нарушений спортивного режима вроде злоупотребления алкоголем или переедания [3].

Проявления индивидуально значимого фрустрирующего воздействия могут быть следующих видов: пассивное внешнее сопротивление, активное внешнее сопротивление, пассивное внутреннее сопротивление, активное внутреннее сопротивление [3].

Б. Кретти, Р. Мартенс, Д. Джил, Дж. Силва, Р. Уэйнберг и Д. Гоулд установили, что спортсмены находятся в состоянии фрустрации, когда: проигрывают; воспринимают судейство как несправедливое; испытывают беспокойство; испытывают физическую боль; выступают ниже своих возможностей [5].

При низком фрустрационном пороге (низкой толерантности) проявляется деструктивное воздействие этого психического состояния на спортсмена: нарушается тонкая координация, наступает когнитивная ограниченность (спортсмен не видит альтернативных путей

или другой цели), эмоциональное возбуждение с частичной утратой контроля над собой и ситуацией, генерализуется агрессия.

Для определения значимых фрустраторов в соревновательной деятельности у юношей и девушек было проведено исследование с участием 40 спортсменов, занимающихся различными видами спорта (в основном ациклическими видами). Из них 20 юношей в возрасте от 16 до 21 года и 20 девушек в возрасте от 16 до 20 лет. Исследование проводилось с использованием методики Р. Фрестера «Соревновательные стресс-ситуации».

В результате было установлено, что фрустрирующее влияние I фактора – ситуаций, характеризующих социально-психологические влияния, которые не только сами по себе ухудшают деятельность соревнующегося, но и снижают его психическую устойчивость по отношению ко всем другим стресс-ситуациям (конфликты с тренером и товарищами по команде, упреки во время соревнований, положение фаворита перед соревнованием, завышенные требования к итогам выступления, значительное превосходство соперника, необъективное судейство, реакция зрителей), более выражено у девушек, чем у юношей (соответственно  $12,6 \pm 0,49$  против  $12,3 \pm 0,49$ ;  $p < 0,05$ ).

Фрустрирующее влияние II фактора – объективных ситуаций 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), выше у девушек, чем у юношей (соответственно  $12,65 \pm 0,38$  против  $12,35 \pm 0,51$ ;  $p < 0,05$ ).

Фрустрирующее влияние III фактора – ситуаций «успеха-неудачи» и стабильности вегетативных функций (предыдущие неудачи, предшествующие поражения от данного соперника, чрезмерное волнение перед соревнованием, плохой сон накануне, плохое физическое самочувствие), более выражено у девушек (соответственно  $12,9 \pm 0,42$  против  $11,6 \pm 0,51$ ;  $p < 0,05$ ).

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. Компенсаторная функция воображения помогает сохранить психическое здоровье. Другая форма защиты – регрессия, заключается в том, что спортсмен бессознательно стремится вернуться к предыдущим уровням своего развития, ищет в них защиты от фрустратора. Одним из важнейших и повседневно используемых людьми защитных механизмов является реакция вытеснения из сферы сознания неприемлемых для моральных установок личности мыслей и желаний, неприятных событий. 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 [2].

Поскольку состояние фрустрации возникает при ожидании спортсменом успеха в деятельности, то, если достигнуть его не удастся, для предотвращения этого состояния необходимо:

- предотвращение тревожности у лиц со слабой нервной системой;
- предотвращение агрессии у лиц с сильной нервной системой;
- сбалансирование уровня притязаний у спортсмена с его возможностями на данный момент;
- избегание повторных неудовлетворений спортсмена при разучивании сложных упражнений, при выступлении на соревнованиях;

- снижение эмоциональной возбудимости спортсмена;
- развитие волевых качеств (настойчивости, упорства, терпеливости) [4].

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.

И.А. Юров указывает, что для регуляции состояния фрустрации могут быть использованы гипносуггестивные методы. В гипнозе устраняется слишком сильная реакция на неудачу и проводится внушение состояния уверенности в себе. Однако процесс выхода из сноподобного состояния при фрустрации должен быть энергичным, позволяющим спортсмену поверить в себя, в свои силы, настроиться на борьбу. «Императивный, уверенный голос психотерапевта призван “переломить” остатки сомнений и неуверенности, направить последующее поведение спортсмена на реализацию конкретной целевой установки» [5].

В практике спорта чаще всего используются разновидности психической саморегуляции: аутогенная, психорегулирующая, психомышечная и идеомоторная тренировки. Эффективным средством является быстродействующая, простая и не имеющая противопоказаний методика С-КР, разработанная и апробированная В.Л. Марищуком.

1. Левитов, Н.Д. Фрустрация как один из видов психического состояния / Н.Д. Левитов // Вопросы психологии. – 1967. – № 6.
2. Психология состояний. Хрестоматия / под ред. А.О. Прохорова. – М.: ПЕР СЭ; СПб.: Речь, 2004. – 608 с.
3. Сагайдак, С.С. Мотивация достижений в спорте / С.С. Сагайдак. – Минск: БЕЛПОЛИГРАФ, 2002. – 245 с.
4. Хекалов, Е.М. Неблагоприятные психические состояния спортсменов, их диагностика и регуляция: учеб. пособие / Е.М. Хекалов. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2003. – 64 с.
5. Юров, И.А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте / И.А. Юров. – М.: Советский спорт, 2006. – 163 с.

## **ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ПРОЯВЛЕНИЯ ЧУВСТВА ВРЕМЕНИ**

*Имховик В.С., Широканова Л.И., канд. пед. наук, доцент,*  
Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Наименее зависимыми от наследственности и, соответственно, наиболее тренируемы-ми физическими качествами являются координация (ловкость) и общая выносливость [10]. Пространственная и временная точность движений составляет необходимую предпосылку к развитию ловкости [14]. Восприятие времени и пространства является одним из наиболее сложных форм субъективного отражения человеком внешнего мира. В отличие от пространства, выражающего последовательность сосуществующих состояний, время отражает тот факт, что не все вещи и события существуют сразу, а возникают в некотором порядке друг за другом (Н.И. Моисеева, 1979) [3].

Задачей данного исследования является выявление факторов, которые могут влиять на проявление чувства времени. Для решения данной задачи использовался аналитический метод исследования.

По данным А.А. Алдашевой (1980), чувство времени является одним из функциональных показателей, коррелирующим с настроением и состоянием моторики, а особенности отражения времени человеком и изменение длительности индивидуальной минуты коррелируют с изменением соматовегетативных показателей организма и могут быть исполь-