



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МИНСПОРТ



ПГУ
ФК
СИТ

Поволжский государственный
университет физической культуры,
спорта и туризма



СМУС КАЗАНИ
Совет молодых ученых
и специалистов

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И БИОХИМИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ АДАПТАЦИИ К РАЗНЫМ ПО ВЕЛИЧИНЕ ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ

Материалы Всероссийской научно-практической конференции
с международным участием, посвященной памяти доктора
биологических наук, профессора А.С. Чинкина

Казань, 18 ноября 2022 года

СОСТОЯНИЕ ФРУСТРАЦИИ КАК НЕБЛАГОПРИЯТНЫЙ ФАКТОР СПОРТСМЕНОВ БОКСЕРОВ

Хазиахметова Э.Р., Валиахметов И.Г.

Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма
Казань, Россия

Аннотация. В данной работе представлено определение такого психологического состояния как фрустрация. Проведено исследование, в ходе которого был выбран метод фрустрационного тестирования Розецвейга, на основе которого были определены типы реакции спортсменов в процессе тренировки.

Введение. На сегодняшний день помимо физической подготовки спортсмена важна также и психологическая. Как показывает практика, обычно побеждает спортсмен не самый сильный технически или физически, а тот, который обладает психологической силой и выносливостью, наиболее психологически устойчивый. На основе психологической подготовки происходит развитие основных качеств, таких как: целеустремленность, настойчивость, упорство, решительность, самостоятельность, инициативность, необходимых как в соревновательный, так и в предсоревновательный и постсоревновательный периоды.

Нередко при соревнованиях или после них у спортсмена возникает явление фрустрации психологическое состояние, возникающее после неудачного выполнения совершаемой деятельности, когда потребность вследствие каких-либо препятствий остается неудовлетворенной [1,2]. Данное состояние может негативно отразиться как на психологическом состоянии спортсмена, так и на сам результат соревновательной деятельности, помимо этого, сказаться на подготовке к будущим соревнованиям.

Р. Мартенс, Д. Джил, Р. Уэйнберг установили, что спортсмены находятся в состоянии фрустрации, когда: 1) проигрывают; 2) испытывают тревогу или беспокойство; 3) испытывают физическую боль; 4) воспринимают судейство как несправедливое; 5) выступают ниже своих способностей.

При наличие низкого фрустрационного порога на спортсмена оказывается деструктивное воздействие данного психологического состояния [3]. Происходит нарушение тонкой координации, появляются признаки агрессии, повышается эмоциональная составляющая, в виде активации процессов возбуждения с частичной утратой контроля над собой и ситуацией, сопровождающаяся когнитивной ограниченностью (спортсмен не видит альтернативных путей исхода возникшей ситуации/ проблемы).

На основе нашего исследования мы выдвинули следующую гипотезу: предположим, что осознание и понимание спортсменами собственных реакций будет способствовать их психологическому фону и проработки психоэмоциональной сферы, а также возникших в ней барьеров.

Целью исследования выступила оценка уровня психологической подготовленности на соревновательном этапе тренировочного процесса юношей боксеров.

Исследование проводилось на базе Детско – юношеской спортивной школы № 1 в городе Лениногорск. В качестве испытуемых были юноши боксеры детской спортивной школы бокса и кикбоксинга в количестве 52 человек. Средний стаж занимающихся составил 7 лет.

Организация и методы исследования: Помимо наблюдения, методикой исследования выступил фрустрационный тест Розенцвейга. Была выбрана взрослая версия, так как средний возраст испытуемых – 16 лет. Метод Розенцвейга предназначен для изучения реакций человека на неудачу и способов, с помощью которых он ищет выход из состояния фрустрации. Согласно теории Розенцвейг различал три типа таких реакций [4]:

1. Экстрапунитивные (внешне обвиняющие). При данных реакциях человек обычно ищет внешние причины и факторы собственной неудачи.

2. Интрапунитивные (самообвиняющие). В своих неудач чаще всего человек винит самого себя, погружаясь в себя, часто присутствует чувство вины и угрызение совести.

3. Импунитивные (необвиняющие). Человек не ищет причин неудачи ни внешних, ни в самом себе. Он либо смиряется с фрустрационным состоянием, либо ищет выход из него.

Тест состоит из 24 схематических контурных рисунков, на которых изображены два человека, между которыми происходит незаконченный диалог. Задача испытуемого вписать ответ другого персонажа. «Отвечая за другого» испытуемый проявит типичные для него реакции на бессознательном уровне.

Тестирование проводилось во время тренировочного процесса в перерывах между спарингами. Все ответы принимались строго индивидуально, в целях исключения коллективного мышления. Помимо регистрации полученных результатов, мы также проводили наблюдения за испытуемыми, что позволило запечатлеть реакцию боксеров на результат спаринга в процессе тренировки. Тем самым нам удалось учесть эмоциональный фон спортсменов на момент тестирования, так и после самого спаринга.

Исходя из результатов тестирования можно увидеть (таблица 1,2), что у испытуемых преобладает импутивное направление с препятственно – доминантным типом реакции.

Таблица 1 – Направление реакции испытуемых на внезапные ситуации

Направление реакции	Количество ответов (шт)	Количество ответов (%)
Е	19	36,5
И	8	15,3
М	25	48,2

Таблица 2 – Тип реакции испытуемых на внезапные реакции

Тип реакции	Количество ответов (шт)	Количество ответов (%)
OD	23	44,23
ED	12	23,07
NP	17	32,7

Результаты исследования и их обсуждение. Большинство испытуемых относятся к данным фрустрирующим состояниям как к чему-то малозначительному, не концентрирую внимание ни на себе, ни на каких-либо внешних факторах. Из типа реакции испытуемых на внезапные реакции можно отметить повышенный показатель OD (фиксация на препятствии), он показывает в какой степени субъект склонен в ситуациях фрустрации сосредотачиваться на имеющемся препятствии. Исходя из этого, можно утверждать, что испытуемые склонны чрезмерно фокусироваться на препятствии.

Также 32,7 % испытуемых относятся к типу реакции NP (фиксация на удовлетворении потребности). Это говорит о том, что у них прослеживается адекватное реагирование на фрустрацию, а также способность решать данное состояние.

Меньшая часть испытуемых относятся к типу реакции – ED (фиксация на самозащите). Данный тип в интерпретации С.Розенцвейга означает силу и слабость «Я». Соответственно, повышение данного показателя говорит о уязвимой личности, при возникновении у которой проблемных, опасных ситуациях, она прежде всего, сосредоточиться на защите собственного «Я».

Далее мы вычислили GCR – коэффициент групповой конформности или мера индивидуальной адаптации субъекта к своему социальному окружению.

Испытуемые, у которых низкий процент GCR, испытывают трудности в общении, часто конфликты с окружающими. Прежде всего, это связано с недостаточной социальной адаптацией. К таким можно отнести 20% испытуемых.

Испытуемые, у которых GCR высокий, обычно добр, открыт, в конфликты вступает редко. Данной категории в нашей выборке составило около 40%.

Обобщая вышесказанное можно сделать вывод, что уровень психологической готовности юношей боксеров на сегодняшний день требует особенного внимания как со стороны тренеров, так и самих спортсменов.

Выводы. Одной из задач тренера является научить юных спортсменов использовать различные психологические саморегуляции (идеомоторная тренировка, психомышечная, психорегулирующая) как в процессе тренировки, так и соревновательного периодов, овладению стратегии преодоления

состоянии фрустрирующих состояний, а именно умению рационально осуществлять анализ возникшей ситуации и устранению избыточных реакций на неудачи и внушение уверенности в собственных силах.

Список литературы:

1. Бабушкин Т. Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям. – Омск: СибГУФК, 2007.
2. Левитов Н.Д. (1967) Фрустрация как один из видов психического состояния // Вопросы психологии, №4. Секция «Психология» 977
3. Хекалов Е.М. (2003) Неблагоприятные психические состояния спортсменов, их диагностика и регуляция: Учебное пособие. М.: Советский спорт, 2003.
4. Юров И.А. (2006) Психологическое тестирование и психотерапия в спорте. М.: Советский спорт, 2006.