(cc) BY

Тюкавкина Людмила Ивановна
старший преподаватель
ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»
г. Хабаровск, Хабаровский край

ИНВЕРСИЯ ПОНЯТИЯ «ФРУСТРАЦИЯ» В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ СТУДЕНТОВ

Аннотация*: в статье описывается эксперимент по использованию негативно трактуемого понятия «фрустрация» как возможного (при определенных условиях) способа динамизации тренировочного процесса через его вскрытие и анализ. Изменение психологической установки занимающихся происходит в таком случае естественно и резко снижается риск развития состояния до патологического.*

Ключевые слова*: фрустрация, рефлексия, тренировочный процесс, коррекция психической установки.*

В современном мире спорт как социальное явление находится в базовом ядре предпочтений людей. Формы проявления этого феномена многообразны и максимально вариативны. От простейших, элементарных форм поддержания гомеостаза организма в его естественном физическом статусе, то, что принято называть «здоровым образом жизни», до предельных форм проявления человеческой природы в спорте высших достижений. В силу особой важности спорта для современного индивида, повышенное внимание к нему проявляют специалисты из различных областей знания. Спортсменов изучаю физиологи и философы, химики и психологи, медики и искусствоведы. В данной статье описывается одно из наиболее распространенных психических состояний, сопровождающее современного человека повсюду – фрустрация. Фрустрацией в психиатрии принято называть состояние индивида, когда его желания, представленные в виде навязчивого императива, не соответствуют его возможностям для их удовлетворения [3]. Так как, искушающий многообразием современный мир, порождает множество неудовлетворенных своим местом в нем и ролью, которую выпало

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

играть индивидам, количество людей подверженных той или иной степени фрустрации настолько велико, что борьба с ней ведется по многим направлениям. В тоже время, очевидно, что человеческое существо изначально обладает завышенным спектром ожиданий относительно собственной судьбы и полностью искоренить это состояние невозможно. Французский философ-экзистенциалист Ж. Сартр назвал человека в одной из своих работ «Человек есть бесполезная страсть». Интерпретируя этот афоризм, отечественный мыслитель М. Мамардашвили [1] пишет: «В мире нет такого предмета, как человек. Можно перевести так (чтобы расшифровать слово «страсть» в этой фразе): человек есть стремление выйти за пределы себя и стать Богом. Или можно добавить: человек есть, существует лишь в той мере, в какой он преодолевает в себе человека, то есть, как сказал бы Ницше, для того, чтобы стать человеком, нужно стремиться к сверхчеловеческому.» Таким образом, завышенные, не соотнесенные рационально с реальными возможностями амбиции и ожидания индивида, приобретают при использовании философской оптики, совершенно иные коннотации и констелляции. Состояние фрустрации в таком контексте оказывается не разрушителем личностного начала в человеке, а механизмом созидания человека из биологического материала.

Инверсия понятия «фрустрация» в практике начинающих студентов-спортсменов, позволяет тренеру-педагогу не только вовремя осуществлять коррекцию тренировочных программ, но и выстраивать перспективу развития индивидуальной спортивной карьеры ученика.

Для определения психического состояния занимающихся мы использовали проективную методику тестирования – тест рисуночной фрустрации Розенцвейга (2). Данный тест позволяет выявить преимущественную направленность и тип реакции испытуемого на типичные ситуации. Для этого испытуемому дается 24 картинки с изображением персонажей в ситуации фрустрации. Каждый ответ анализируется по типу и направленности реакции. Из комбинации 6 категорий возможно получение 9 факторов оценки. (Тест можно пройти по ссылке: *http*://*vestesti.ru* /400/) В начале текущего учебного года было протестировано

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

29 студентов первого курса, поступивших в университет и самостоятельно выбравших ту или иную спортивную специализацию. Предварительно надо отметить низкую базовую подготовленность студентов в избранном виде деятельности. Большинство плохо знали историю и особенности того вида спорта, в котором намеревались совершенствоваться, затруднялись в назывании фамилий выдающихся атлетов, мало что могли сказать о содержании и формах учебно-тренировочного процесса. Несмотря на низкую базовую подготовленность, большинство испытуемых смело заявляли свои амбиции на достаточно высокие спортивные результаты в относительно короткие сроки. Интерпретируя результаты тестирования вместе со студентами, мы пришли к выводу, что сформулированная ранее гипотеза, позволяющая трактовать психическое состояние – фрустрацию, не так, как принято в традиционной психологии, а нагрузив это понятие противоположным смыслом, мы можем получить объективный маркер перспективного развития начинающего спортсмена. Современный мир характеризуется большинством исследователей из различных областей знания как хаотичный и непредсказуемый, связано это во многом с процедурой, проделанной нами с понятием фрустрация. Инверсионный подход, касающийся сегодня очень многих базовых, социальных ценностей людей, переструктуирует мировоззрение и мироощущение социума. Такой способ переворачивает ставшие детерминированными подходы к психическому состоянию индивидов, позволяя им извлекать пользу из тех элементов бытия, которые привычно воспринимаются как негативные. Австрийский экономист первой половины XX века И. Шумпетер ввел в оборот понятие «созидательное разрушение», наш подход вполне соответствует данному определению.

Спорт, как массовое явление, имеет одну особенность, которая не часто становится предметом научного интереса исследователей. Сама по себе спортивная деятельность a priori не предполагает усредненности, не предполагает установки «я хочу быть не хуже других». Напротив, спорт эксплицирует и укореняет установку «я хочу быть лучше других, в том числе – лучше себя». Учитывая эту фундаментальную особенность спортивной деятельности, мы в своей работе с

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

молодыми спортсменами разработали методику точечного стимулирования развития физических и психических качеств атлетов. В основу методики была положена способность индивида к рефлексивному диалогу с самим собой при участии педагога-фасилитатора. В начале эксперимента испытуемые составляли формальный план достижений в избранном виде спортивной специализации, который они в дальнейшем презентовали тренеру-педагогу и защищали его положения. План не касался содержания учебно-тренировочного процесса, а скорее был «протоколом о намерениях». Задачей данного этапа работы было вынесение наружу, на вербальный уровень тех неявных, латентных установок и желаний, которые индивид обычно сохраняет как интимную, касающуюся исключительно его одного тайну. Проявить усилие по экспликации этой зоны личностной структуры оказалось непростой задачей для большинства испытуемых. Это не удивительно, для четкой и внятной вербализации смутных душевных переживаний необходимо обладать определенными психологическими и когнитивными качествами. Интересным оказался результат этой работы для самих участников, многие искренне удивлялись, когда видели свои мечтания в оформленном в виде печатного или вербального текста. Перевод субъектных ощущений в форму внешнего для себя объекта, объективируя их, испытуемые столкнулись большим количеством огрех и просчетов, которые были не видны до проведения процедуры. Следующим заданием для участников эксперимента было задание повторить процедуру первого этапа с учетом проведенного анализа представленных планов работы. На этом этапе большинство ребят сформировали тренировочные программы и конечные достижения гораздо более прагматично и реалистично. После консультации с тренером второй вариант был принят за основу в качестве ориентира.

Результатом проделанной работы, как мы и ожидали, формулируя исследовательскую проблему, стало снижение фрустрационного напряжения учеников, связанное с завышенными ожиданиями. Отсев из спортивной специализации, достигающий обычно на первом этапе 20–25% от общего числа, сократился до

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

статистической погрешности. Ребята научились взвешенно и грамотно оценивать собственный потенциал и распоряжаться им рационально.

Список литературы

1. Мамардашвили Мераб. Очерк современной европейской философии. – СПб.: Азбука; Азбука-Аттикус, 2012. – 608 с.

2. Марищук В.Л. Психодиагностика в спорте: Учеб. пособие для вузов / В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов, Л.К. Серова. – М.: Просвещение, 2005. – 353 с.

3. Фрустрация // Wikipedia – Свободная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: htpps://ru. Wikipedia.jrg/wiki/Фрустрация

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)