

## **ПСИХІЧНИЙ СТАН ЯК ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНА**

*Титович А. О., к. фіз. вих.*

*Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка,  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** У статті проаналізовано визначення ієрархічної підструктури психічного стану, який є важливим не тільки в методологічному плані, але і в теоретичному, так як підкреслює необхідність різнобічного комплексного підходу до дослідження цього явища.

**Ключові слова:** психічний стан, спортивна діяльність, особистість, тренувальна діяльність, дослідження.

**Вступ.** З психологічної точки зору, діяльність людини обумовлюється складною взаємодією двох видів психічного напруження: емоційного і вольового. Перше досить часто буває неусвідомленим, слабо регульованим або зовсім здійснюється автоматично, воно спричиняє переживання. Друге – усвідомлене, довільне і породжує вольове зусилля. Їх взаємодія заключається в тому, що кожне з них проявляється не тільки, безпосередньо, в самій діяльності, але і одне в одному. Так, наприклад, перед змаганнями у спортсмена емоції викликають такі переживання, які досить успішно стимулюють його до діяльності і зводять на нівець вольові зусилля. Одночасно будь-яке вольове зусилля має в своїй основі емоційний початок [3]. Досить часто передзмагальне емоційне напруження регулюється і оптимізується цілеспрямованим вольовим зусиллям. Вважається, що емоційна активність приводить до збільшення енергетичного потенціалу спортсмена, а вольові зусилля обумовлюють економічність використання ним цієї енергії.

За А. Н. Леонтьєвим компонентами діяльності є мотиви, що спонукають людину до неї, за допомогою яких ця діяльність реалізується в житті.

Практична діяльність суб'єкта здійснюється завдяки функції психічних процесів, що реалізуються певними якостями особистості [1].

В даному випадку важливо виділити наступне: психологи вважають, що психічні стани є системою, що обумовлює співвідношення та взаємодію психічних процесів з одного боку і ступеня реалізації їх в залежності від індивідуально-психологічних якостей особистості з іншого. Відсутність довготривалого прояву певного психічного стану, постійної його зміни, відповідно дії зовнішніх і внутрішніх чинників, багатокомпонентності та міри враженості, є факторами, що обумовлюють невизначеність поняття «психічного стану», яке до сьогоднішнього дня не має загально визнаного тлумачення.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дослідження проведено відповідно до плану науково-комплексної теми кафедри ТМФК Навчально-наукового Інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка «Теоретичні і методичні основи фізкультурної освіти різних груп населення» на 2016–2020 рр. (№ держреєстрації 0116U0009000).

**Мета дослідження:** виявлення ознак психічного стану адекватного цілям і умовам виконання вправ, при розрізненні конкретних задач, що стоять перед спортсменом.

**Завдання дослідження:**

1. На підставі аналізу науково-методичної літератури дослідити стан питання, що вивчається.
2. Розкрити вплив психічного стану як характеристики психічної діяльності спортсмена.

**Методи дослідження.** теоретичний аналіз й узагальнення науково-методичної літератури; психологічне, педагогічне тестування; методи математичної обробки даних.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Досліджуючи структуру психічних станів, В. Ф. Сопов здійснив їх класифікацію, яка відрізняється від класифікацій попередніх авторів [2]. На його погляд, всі види психічних станів необхідно розділяти враховуючи їх вплив на показники професійної діяльності, на механізм формування реакцій, на зовнішні та внутрішні прояви і на домінування в тому чи іншому актуальному відрізку напруженої професійної діяльності.

Спираючись на свою класифікацію В. Ф. Сопов пропонує схему в якій показані взаємозв'язки компонентів в процесі формування психічних станів та їх домінування в актуальних відрізках спортивної діяльності (рис. 1) [2].

Як видно з приведеної схеми автор намагався показати які саме домінуючі психічні стани (антагоністичні за дією) обумовлюють спортивну діяльність. Так, всі її складові: навчання, тренування, відновлення, підготовка до змагань, змагання і після змагання здійснюються в актуальний для спортсмена відрізок часу. Важливо також, що в цій схемі приводяться професійно важливі для спортсменів психічні стани: зосередженість, активність, задоволення, впевненість, бойова готовність і щастя.

Використовуючи рекомендації П. К. Анохіна, який розглядав в якості умови високої результативності спортсмена погодження в динаміці стану показників трьох рівнів: психічне збудження (емоції, тривога), вегетативне збудження (енергетика) і рухове вміння (психомоторика). В. Ф. Сопов розвиває і доповнює умови і необхідність вимірювання цих рівнів. В його інтерпретації ці рівні називаються трьома факторами: психологічний, функціональний і руховий [5].

Аналіз кожного з названих факторів здійснений цим автором, що дає можливість уявити структуру психічного стану спортсмена.

Так, найбільш значущим для одержання бажаного спортивного результату є психологічний фактор, який у якості складових, входить мотиваційний і емоційний компоненти. І головною функцією психологічного фактора він

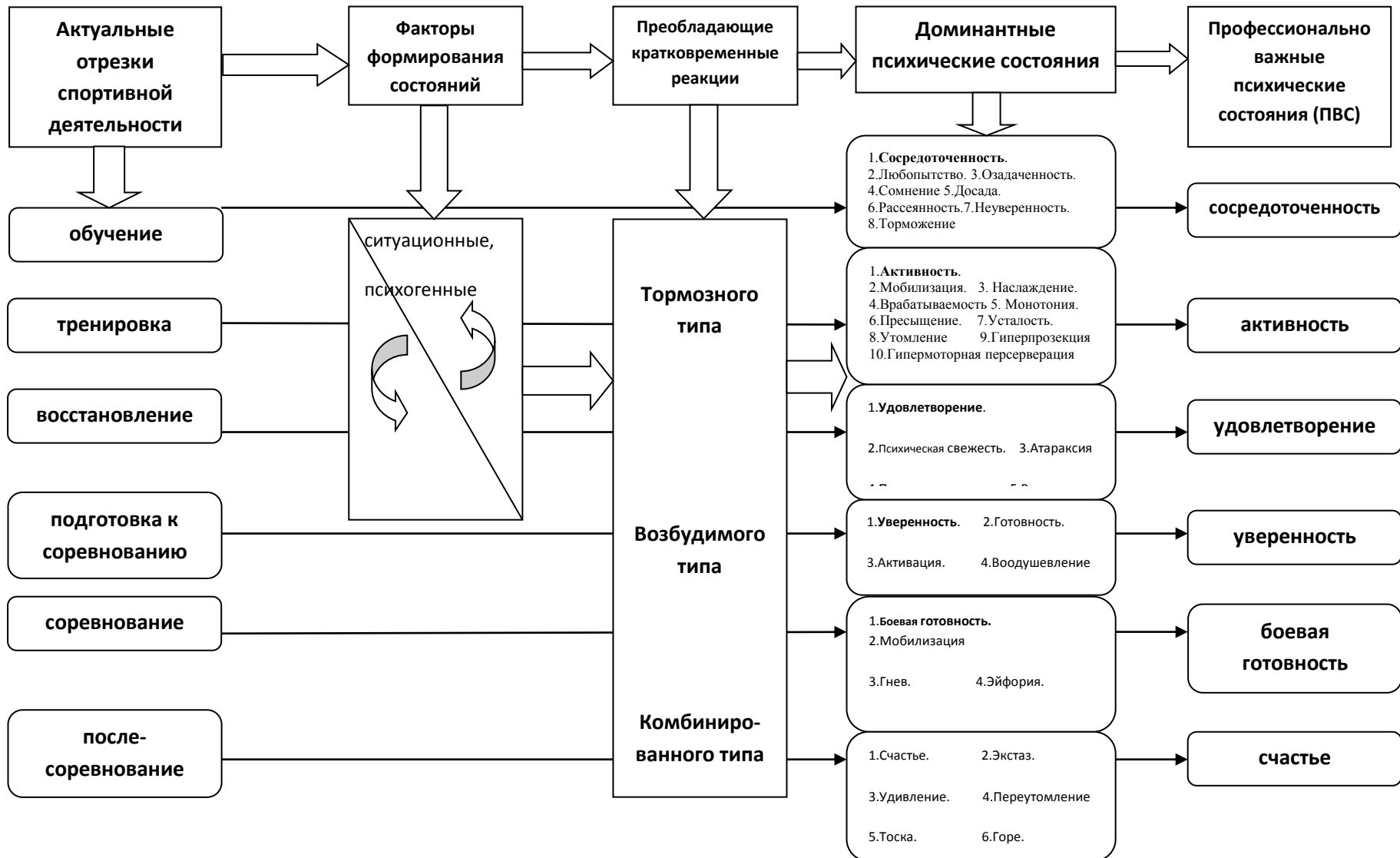


Рис. 1. Функціональна динаміка утворення психічних станів і їх систематика за домінуванням в актуальних відрізках діяльності (на прикладі спорту, за В. Ф. Соповим).

вважає здійснення «співставлення» наявного стану, з бажаним і визначення інтенсивності зусиль для переборення різниці «в образі» і в «образі наявної ситуації» [1].

Енергетичний фактор виконує роль мобілізуючого компонента всіх життєвих ресурсів організму спортсмена шляхом активізації вегетативної і центральної нервової системи, що, в свою чергу, дає можливість спортсмену здійснювати спортивну діяльність з максимальною віддачею сил.

Руховий фактор психічного стану – це механізм управління руховою діяльністю заснований на двох принципах: сенсорних корекцій виконуємого руху і прямого програмного управління [5]. Таким чином, основними структурними компонентами психічного стану вважаються перелічені фактори. На основі аналізу ролі цих факторів у спортивній діяльності побудована функціональна модель психічного стану спортсмена [1]. У дану модель найважливішими складовими є такі: мотивація, активація і регуляція рухів.

Дослідження психічних станів в тренувальній діяльності спортсменів дозволило Сопову В. Ф. виділити психічні стани, які переживаються ними [2]. До них віднесені наступні: депривація – це порушення сенсорної стимуляції ретикулярної формації; монотонія – це одноманітність тренувальних рухів і їх сприйняття; психічне пересичення – негативний психічний стан, що виникає в умовах відсутності переключення на інші (крім тренувальної) діяльності; тривога – психічна реакція на реальну або уявляему небезпеку; депресія – зниження мотивації, розвиток негативних емоцій, відсутність бажання до будь-якої діяльності; гіперпрозекція – хворобливе підсилення уваги до змін в організмі, що виникають у процесі тренування; психомоторна персеверація – нав'язливе бажання продовжувати рух або неможливість зразу зупинити рух, який уже не має сенсу; атараксія – стан незворушності й душевного спокою при повній адаптації до фізичного навантаження; протрація – повне фізичне і нервово-психічне розслаблення після сильної перевтоми або нервового потрясіння.

Важливо також те, що в залежності від того як спортсмен переживає різні компоненти психічного стану його змагальна діяльність буде відповідно ефективною або неефективною [3, 5].

У ряді досліджень показано, що на динаміку психічних станів діють зовнішні і внутрішні чинники: вік спортсмена, спортивний стаж, інтенсивність тренувань, емоційна неврівноваженість, рівень тривожності, домінантності, спілкування та інші [1, 4].

На прояв психічних станів впливають і біоритми спортсменів [1, 3]. Однак у більшості досліджень автори схильні до думки про те, що психічні стани є складовою частиною процесу управління навчально-тренувальними заняттями [3, 5], хоча самі вони повинні регулюватись.

Сучасне уявлення про механізм регуляції психічних станів у спортивній діяльності людей описані у В. В. Клименко [3]. Перш за все, слід зауважити, що ним розрізняються три основні психічні стани. За його уявою це є наступні: 1) прогресивного розвитку; 2) стійкої рівноваги; 3) регресії. Безпосередньо для спортивної діяльності і конкретно для успішності в навчально-тренувальному процесі, основну роль грає психічний стан прогресивного розвитку, на думку цього автора «прогресивний розвиток характеризується вдосконаленням психічних функцій, їх просуванням за висхідною лінією, де з'являються нові елементи та передумови для утворення нових психологічних механізмів регуляції рухів і розширення моторики людини» [5].

Клименко В. В. визначив і параметри напруженості психічних станів під час тренування:

- 1) оптимальний стан спокою – пульс 60-70 уд/хв (початок відліку для визначення напруженості всіх інших станів);
- 2) оптимум діяльності стану (стан напруженості дії, коли частота пульсу в зоні 180 уд/хв – межа цілісності визначеної пропорцією «золотого перерізу»);
- 3) почуття оперативного спокою (ЧСС  $102 \pm 6$  уд/хв) – «золота точка» цієї пропорції [6].

У цьому дослідженні показано, по-перше, тісний взаємозв'язок і взаємовплив між фізіологічними параметрами (ЧСС), а, по-друге, що психологічний контроль напруженості діяльнісного стану можна здійснювати за допомогою самопочуття спортсмена. Тому, що оптимальне самопочуття, яке відображає оптимальну психічну напруженість під час м'язової роботи, знаходиться на рівні ЧСС 180 уд/хв. А оптимальне самопочуття оперативного спокою коли ЧСС під час відпочинку досягає  $102 \pm 6$  уд/хв.

Отже, щоб самопочуття спортсмена було на високому рівні необхідно здійснювати грамотний психологічний вплив на нього.

**Висновки.** До сьогодні загально визнаного визначення змісту і семантики поняття «психічний стан» немає. Узагальнюючи існуючі точки зору авторів на це поняття, можна визначити його наступним чином: психічний стан – це інтегральна характеристика функцій психіки людини на певному відрізку часу, що віддзеркалює переживання нею рівня функціонування пізнавальних процесів, активності емоційно-вольової сфери та прояв якостей особистості у відношенні до діяльності, що має для неї біологічне або соціальне значення.

Встановлено, що ефективність цілеспрямованої діяльності людини залежить не тільки від знань, умінь і навичок, якими володіє суб'єкт діяльності, не тільки від рівня розвитку його професійно важливих якостей, але і від того психічного стану, який передує і супроводжує його діяльність. Зв'язок між психічним станом і діяльністю - і прямий і зворотній: психічний стан обумовлює результативність діяльності, а результативність не тільки раціонально оцінюється людиною, а й емоційно нею переживається, тобто результат діяльності впливає на психічний стан.

**Перспектива подальших наукових розвідок.** Вивчення навіть в загальному плані проблеми психічних станів, що виникають у зв'язку з тренувальною діяльністю спортсменів, до цих пір не стало предметом систематичних досліджень, хоча це вельми суттєво не тільки для психології як науки, а й для практики спорту.

### Список використаної літератури

1. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни. М.: Наука, 1991. 319 с.
2. Лебедев В. И. Экстремальная психология. Психическая деятельность в технических и экологически замкнутых системах: учебник для студентов психол. фак., техн. вузов и курсантов трансп. уч-щ, а так же для широкого круга читателей. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2001. 431 с.
3. Клименко В. В. Психологія спорту: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К.: МАУП, 2007. 432 с.
4. Титович А. О. Вплив психофізіологічних станів осіб, які займаються фізичними вправами, на ефективність їх виконання: науковий журнал: Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків: ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2010. № 7. С. 96–101.
5. Електронний ресурс: <http://www.slovopedia.com>.