

ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНА: ИСТОРИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

Часть 1 Исторический экскурс

Впервые психическое состояние спортсмена было описано О.А. Черниковой в 1937 г. Характеризуя это состояние, автор выделила повышенную эмоциональную возбудимость, нервозность, волнение, раздражительность, рассеянность внимания, суетливость и назвала его «Стартовая лихорадка» [15].

Первое крупномасштабное исследование психических состояний спортсменов различных видов спорта было проведено А.Ц. Пуни в 1949-1959 г. Он описал психофизиологические и эмоциональные характеристики состояний спортсменов перед соревнованиями и, на основании выраженности эмоционального возбуждения, выделил три вида предстартовых состояний: *боевая готовность, предстартовая лихорадка, предстартовая апатия*. Оптимальным для спортсмена А.Ц. Пуни считал состояние боевой готовности – «боевого возбуждения», которое помогает спортсмену настроиться и мобилизоваться на соревнования [11].

В 1960-1970г. исследования психического состояния спортсмена активизировались, что было обусловлено следующими причинами:

1. *Потребности практики подготовки спортсмена* – необходимость учитывать особенности психического состояния при подготовке спортсмена к соревнованиям. Развитие спорта в эти годы привело к увеличению количества соревнований, усилению конкуренции, непрерывному росту результатов, всё это способствовало повышению требований ко всем сторонам подготовки спортсмена: физической, технической и психологической. В психологии спорта появляется понятие «психологическая подготовка», подразумевается, что это подготовка к соревнованиям (психологическое сопровождение тренировочной деятельности возникло позже), направленная на контроль и управление психическим состоянием спортсмена.

2. *Развитие общепсихологических теорий и методологии* – расширение и углубление научных представлений о психическом состоянии человека. Понятие психическое состояние стало рассматриваться как одна из основных психологических категорий, наряду с психическими процессами и психическими свойствами. Благодаря работам С.Л. Рубинштейна, В.Н. Мясищева, Н.Д. Левитова и др., научные представления о психическом состоянии человека вышли на новый уровень, в психологии появилось новое направление – психология состояний. Были заложены методологические основы и сформулированы задачи теоретических и прикладных исследований состояния.

Спортивные психологи начинают активно изучать разнообразные характеристики предсоревновательных и соревновательных состояний спортсмена. В работах Е.П. Ильина, Ю.Я. Киселёва, А.Ц. Пуни, А.В. Родионова, П.А. Рудика, В.Ф. Сопова, О.А. Черниковой, Ю.Л. Ханина и др. исследуются, присущие тому или иному состоянию: показатели возбуждения-торможения коры головного мозга; вегетативные сдвиги; кинестетические ощущения, восприятие, характеристики внимания; психомоторные функции; эмоции и настроение;

мотивы и отношения. Одновременно с научными исследованиями накапливается, анализируется и обобщается опыт практической работы психологов со спортсменами. Создаются и адаптируются методики диагностики психических состояний (Ю.Я. Киселёв, Б.Б. Косов, Ю.Л.Ханин и др.). Начинают изучаться вопросы психопрофилактики негативных предсоревновательных состояний (Л.Д. Гиссен, Н.А. Худадов, О.А. Сиротин, А.Д. Ганюшкин). Разрабатываются методы и приёмы психологической коррекции негативных состояний (Ю.Ю. Палайма, А.В. Алексеев, Г.Д. Горбунов). Большое внимание уделяется теоретическим и прикладным аспектам стрессовых состояний спортсмена (А.Б. Вяткин, А.В. Родионов и др.), в 1973 г. и 1975 г. проводятся Всесоюзные симпозиумы «Психический стресс в спорте».

Психическое состояние спортсмена начинают рассматривать как многокомпонентное явление, выделяя в нём регулятивные, эмоциональные и мотивационно-волевые компоненты. При изучении динамики вегетативных, психомоторных и эмоциональных показателей психического состояния В.Ф. Сопов выявляет, что диапазон значений этих показателей – *зона оптимального реагирования*, сужается по мере повышения тренированности и готовности к старту. В исследованиях А.В. Алексеева, Ю.Я. Киселёва, А.Ц. Пуни, и др. было установлено, что воздействуя на эмоциональные компоненты можно оптимизировать регулятивные, и наоборот. Открытие *взаимосвязи между регулятивными и эмоционально-волевыми компонентами психического состояния* послужило основой для создаваемых в дальнейшем методов психорегуляции.

Анализируя психическое состояние в плане соотношения с деятельностью, А.Ц. Пуни [11] вводит понятие *состояние психической готовности* к соревнованию, определяя его как состояние, способствующее реализации максимально возможного или намеченного в данный момент результата. Благодаря работам А.Ц. Пуни, а также его учеников и последователей, под состоянием готовности к соревнованию стало пониматься такое состояние, в котором спортсмен может реализовать достигнутый на тренировках уровень подготовленности. При этом, *подготовленность* рассматривается как целостная характеристика развития, значимых для данного вида спорта, физических, двигательных и психических качеств. Поэтому А.Ц. Пуни, определяя состояние готовности как «сложное, целостное проявление личности» спортсмена, охарактеризовал его следующими признаками :

- 1.Трезвая уверенность спортсмена в своих силах.
- 2.Стремление активно и увлечённо, с полной отдачей сил бороться до конца, именно до конца за достижение намеченной цели.
- 3.Оптимальный уровень эмоционального возбуждения.
- 4.Высокая помехоустойчивость по отношению к различным, и прежде всего особо значимым для спортсмена, неблагоприятно действующим внешним и внутренним влияниям.
- 5.Способность произвольно управлять своими действиями, чувствами, всем поведением в бесконечно изменчивых условиях спортивной борьбы и в высшей степени напряжённой, возбуждающей атмосфере соревнований [11, с.9].

Впоследствии Ю.Я. Киселёв, акцентируя внимание на пятом признаке, теоретически обосновал и эмпирически доказал, что *способность к эффективной саморегуляции* является не отдельным признаком, а целостной характеристикой состояния психической готовности спортсмена к соревнованиям. Так как именно на основании того, способен ли спортсмен к эффективной саморегуляции в условиях соревнований (т.е. может ли он управлять собой, реализуя двигательную задачу), и определяют его готовность или неготовность к соревновательной деятельности. Поэтому, способность к эффективной саморегуляции правомерно рассматривать не только как целостную характеристику, но и как главный показатель состояния психической готовности спортсмена [7, с.5] .

Исследуя особенности психических состояний у спортсменов с различными свойствами нервной системы и темперамента Б.А. Вяткин [2] обнаруживает, что в зависимости от выраженности этих характеристик существует *предрасположенность* к определённым состояниям. В дальнейшем он устанавливает, что спортсменам, различающимся по силе нервной системы для достижения оптимального состояния на соревнованиях необходим разный уровень мотивации.

В 1980-е годы продолжается активная разработка теоретических и прикладных задач, связанных с оптимизацией психического состояния спортсмена. Интенсификация и направленность исследований в эти годы обусловлена следующими причинами:

1. *Потребности практики подготовки спортсмена* – увеличение «цены победы», обусловленное профессионализацией спорта. В эти годы занятия спортом высших достижений окончательно становятся профессиональной деятельностью и образом жизни. Подготовка спортсмена-профессионала требует больших материальных и моральных затрат, тренировочный процесс и «подводка» к соревнованиям осуществляются с использованием научно-методических разработок спортивной медицины, биохимии, фармакологии и др. На соревнованиях ужесточается конкуренция, всё чаще победы достигаются не только за счёт преимущества в физической или технической, а по причине лучшей психологической подготовленности. Усложнение спорта как вида деятельности – предельно высокие тренировочные нагрузки, большое количество соревнований, подчинённость образа жизни спортивным задачам – приводит к тому, что психические напряжения и стрессы сопутствуют не только соревновательной, но и тренировочной деятельности спортсмена. Таким образом, задачи оптимизации психического состояния выходят на первый план в подготовке спортсменов к соревнованиям и становятся актуальными в тренировочном процессе.

2. *Развитие общепсихологических теорий и методологии* - введение в психологию метода системного подхода как метода познания и управления психическими явлениями. Научные представления о психическом состоянии человека стали рассматриваться с позиций разработанной П.К. Анохиным теории функциональных систем. Е.П. Ильин, Е.Ю. Сосновикова и др. определяют состояние как системную реакцию всего организма в ответ на изменения окружающей среды с целью адаптации к ним. Применив системный

подход к анализу психических состояний, В.А. Ганзен [3] выделил его основные характеристики: уровневость, субъективность-объективность и степень обобщённости. В.А. Ганзеном были определены главная функция состояния - сохранение динамики и взаимодействия подсистем сомы и психики и включенные в неё подфункции: регуляторная, приспособительная, интегративная. Таким образом, в психологической науке состояние стало рассматриваться как система, характеризующаяся структурно-функциональной организацией. Методология теоретических и прикладных исследований психического состояния стала определяться системным подходом.

Специалисты по психологии спорта (А.В. Алексеев, Е.П. Ильин, Ю.Я. Киселёв, В.П. Некрасов, В.Ф. Сопов, А.В. Родионов и др.) начинают рассматривать предсоревновательные и соревновательные состояния как функциональные системы (при этом, отмечая, что понятие функциональное состояние шире чем психическое состояние). Выраженность и взаимосвязи между компонентами психического состояния спортсмена определяются целями и условиями спортивной деятельности. В соответствии различными формами предстартовых состояний (боевая готовность, предстартовая лихорадка, предстартовая апатия) систематизируются, изученные ранее признаки психического состояния спортсмена [7]. В исследованиях тренировочной деятельности спортсмена изучаются состояния утомления, монотонии, психического пресыщения, мёртвой точки [5], а также анализируются психические напряжения и перенапряжения спортсмена [4].

В эти годы много работ (А.В. Алексеев, А.А. Белкин, Г.Д. Горбунов, Г.Д. Гиссен, В.П. Некрасов, Н.А. Худадов, А.В. Родионов, Н.В. Цзен, Ю.В. Пахомов) посвящено разработке приёмов и методов оптимизации негативных психических состояний спортсмена. Для контроля и управления психическим состоянием спортсмена создаются системные комплексы диагностики, профилактики и коррекции [1, 4, 7].

В 1990-е годы исследования психического состояния, как и другие научные разработки в психологии спорта резко снижаются, в связи с глубокими экономическими и социально-политическими преобразованиями, затронувшими все сферы общественной жизни, включая и науку и спорт. После «перестройки» значительно изменился и образ жизни, и личностные особенности спортсменов. Но, спорт во всём мире бурно развивается, спортсмены-профессионалы круглый год тренируются и выступают на соревнованиях. Поэтому проблемы оптимизации психического состояния по-прежнему актуальны и рассматриваются в рамках психологического сопровождения спортсмена.

В 2000-2010 гг. практические и теоретические предпосылки исследований психического состояния спортсмена характеризуются следующим образом.

1. Потребности практики подготовки спортсмена - необходимость контроля и управления психическим состоянием спортсмена в условиях профессионализации и коммерциализации спорта. В занятиях спортом на передний план часто выдвигаются коммерческие интересы. Чтобы заработать большие деньги спортсмены много выступают не только на необходимых официальных соревнованиях, но и на «коммерческих стартах», при этом нередко рискуя здоровьем, принимая допинг и т.п. Многочисленные соревнования

связаны с постоянными переездами, это приводит к тому, что спортсмены не успевают восстановиться после нервно-психических нагрузок. Также коммерциализация спорта отразилась на повышении зрелищности спортивных состязаний: в ряде видов спорта соревнования стали проводиться по новым правилам, в соответствии с которыми усилились требования к состоянию спортсмена. Кроме этого, для успешной спортивной карьеры спортсменам стало необходимо находиться постоянно «на виду», участвовать в рекламе, «пиар-акциях» и т.п. Таким образом, характерные для современного спорта, психические нагрузки, предъявляют высокие требования к управлению и самоуправлению психическим состоянием в значимых ситуациях, связанных с тренировками, соревнованиями и образом жизни спортсмена.

2. Развитие общепсихологических теорий и методологии Психическое состояние определяется как выраженность компонентов всей психики и их взаимодействие в конкретный период времени [9,10]. Формирование психического состояния трактуется как проявление разноуровневых характеристик индивидуальности с целью адаптации к изменениям внешних и внутренних условий ситуации. Ведущая роль в регуляция состояний принадлежит личности, особенно отношениям человека к ситуации, к деятельности и к себе. Рассматривая психическое состояние в пространственно-временных и информационно-энергетических координатах, А.О. Прохоров разрабатывает структурно-функциональную модель, включающую три уровня усложняющихся состояний, связанных: с ситуацией; с деятельностью и социальной функцией; с жизнедеятельностью и образом жизни. В качестве основных характеристик психического состояния выделены и описаны: время, полярность, активация, тонус, напряжение, эмоциональность, настроение, осознанность [10]. В рамках ситуационного подхода определены детерминанты состояния: внешние – социальные причины, особенности окружающей среды, условия деятельности; внутренние – отношения, переживания, мотивы [9,10].

В соответствии с достижениями общепсихологической науки, в современной психологии спорта психическое состояние спортсмена рассматривается как «текущая модификация психики данной личности» [10, с.432]. Разноуровневые свойства индивидуальности спортсмена проявляются в виде компонентов психического состояния (табл.1).

Таблица 1. Проявление свойств индивидуальности в виде компонентов психического состояния спортсмена (по А.Е. Ловягиной, 1997)

Уровень	Свойства индивидуальности	Компоненты психического состояния
Индивид	<i>Нервная система</i> <i>Темперамент</i>	<i>Эмоциональные:</i> уровень эмоционального возбуждения, реактивность, переживания, настроение, ситуативная тревожность, локус-контроль и др.
Субъект деятельности	<i>Сенсорно-перцептивные процессы</i> <i>Интеллектуальные функции</i> <i>Психомоторика</i>	<i>Регулятивные (двигательные):</i> специализированные ощущения и восприятия, реакции антиципации, скорость реакций, темп и точность движений, двигательные установки, тактические действия.
Личность	<i>Личностные свойства</i>	<i>Мотивационно-волевые:</i> желание соревноваться (тренироваться),

Эти компоненты структурируются в систему, направленную на достижение результата в конкретной ситуации, значимой для спортсмена. Внешние факторы ситуации (погодные условия, судейство, качество спортивного инвентаря, поведение болельщиков и др.) определяют особенности актуального состояния спортсмена опосредованно – «преломляясь» через внутренние: квалификация, опыт, эмоциональная устойчивость, отношение, мотивация и др. [8]. Результат спортсмена непосредственно зависит только от качества регуляции соревновательного упражнения - основной двигательной задачи в условиях соревнований. Внутренние факторы ситуации - личностные свойства, опыт, подготовленность и др. - влияют на результат опосредованно, определяя количественные и качественные характеристики регулятивных функций [8].

Разноуровневые свойства индивидуальности и характеристики вида спортивной деятельности обуславливают *индивидуальные критерии состояния готовности спортсмена* [8]. На основании индивидуальных критериев можно определить, является ли актуальное состояние оптимальным или негативным для данного спортсмена. Например, у спортсменов с сильной нервной системой и низкой личностной тревожностью повышение эмоционального возбуждения является показателем оптимального состояния, так как способствует мобилизованности, активности, помогает включиться в работу. А у спортсменов со слабой нервной системой и высокой личностной тревожностью, повышение эмоционального возбуждения, наоборот, расценивается как показатель негативного состояния, так как усиливает, присущую этим спортсменам неуверенность в себе и затрудняет самоконтроль. В соответствии с индивидуальными критериями состояния готовности целесообразно организовывать психологическое сопровождение спортсмена.

Оптимальные для каждого вида спортивной деятельности психические состояния определяются В.Ф. Соповым как *профессионально-важные состояния спортсмена*. Эти состояния формируются при осознании и закреплении реакций на условия конкретной деятельности, а затем становятся доминантными и положительными в данных условиях [12]. В. Ф. Соповым разработана *трёхмерная структурно-функциональная модель состояния спортсмена*, включающая уровни и, соответствующие им, функции: 1. Мотивация – образ цели; 2. Активация – потенциал достижения цели; 3. Регуляция – реализация цели.

В 2000-2010 г. выделены и охарактеризованы, ранее не описываемые, состояния спортсменов: болевой финишный синдром, психосоматический срыв, депривация, депрессия, эмоциональная персеверация [12,14], азарт, спортивная злость, фрустрация [6], агрессия [13]. Впервые предметом исследования становятся особые состояния сознания у спортсменов: транс, идеальное исполнение, экстаз [12,13].

В эти годы методы управления состоянием спортсмена совершенствуются, главным образом, за счёт разработки компьютерных технологий диагностики и внедрения приёмов психотерапии, позволяющих работать с переживаниями спортсмена, также продолжают развиваться разработки комплексных методик оптимизации состояния [1]. В практике психологических воздействий стало чаще

использоваться введение спортсмена в измененные состояния сознания - медитации, гипноза, транса и т.п. - для решения актуальных проблем подготовки.

Проведённые спортивными специалистами исследования психического состояния позволили обогатить теоретические представления и создать научно-обоснованные методы контроля и управления состоянием. В психологии спорта разработаны многие понятия и концепции, связанные с психическим состоянием, а также методики диагностики и коррекции этого явления. Поэтому правомерно рассматривать разработки в области психического состояния как ценный вклад психологии спорта в общую психологию и другие психологические науки.

Литература

1. Алексеев А.В. Преодолей себя ! – М.,2003. - 278с.
2. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. - М., ФиС, 1981- 112с.
3. Ганзен В.А. Системные описания в психологии. - Л., 1984. - 176с.
4. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - М., 1986. – 296с.
5. Ильин. Е.П. Психофизиология физического воспитания. - М., 1980. - с.111-121
6. Ильин Е.П. Психология спорта . - СПб: Питер, 2008 - с.52-88
7. Киселёв Ю.Я. Теоретические и прикладные проблемы психических состояний в спорте. / Диагностика и коррекция психических состояний у спортсменов //Сб. науч. тр. под ред. П.В.Бундзена, Ю.Я.Киселёва. – Л., 1989 с. 3-24
8. Ловягина А.Е. Индивидуализация управления психическим состоянием спортсмена / Психологические проблемы самореализации личности. Вып 12 / под ред. Л.А. Коростылёвой., СПб 2008. – с. 95-113
9. Прохоров А.О. Системный анализ психических состояний / Психология состояний. Хрестоматия / под ред. проф. А.О. Прохорова. - М., 2004. - с.141-153
- 10.Куликов Л.В. Проблема описания психических состояний / Психические состояния. Хрестоматия под ред. Л.В. Куликова – СПб, 2000 с.11-43
11. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте. - М.,1969 - 82с.
12. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов. - М., 2004. - с. 429-464
13. Сафонов В. К. Агрессия в спорте. СПб., 2003. – 159 с.
14. Сопов В.Ф. Психические состояния спортивной деятельности как функциональные образования и их классификация. / Вестник спортивной науки. М., 2004, Вып. 2 с. 47 - 52
15. О.А. Черникова Стартовая лихорадка / Теория и практика физической культуры. - 1937, Вып. 3, стр. 268-275.