

ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНА: ИСТОРИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

Часть 2 Анализ современных представлений и направления возможных исследований

Понятие

Представления о психическом состоянии спортсмена развивались в направлении от описания отдельных характеристик (прежде всего эмоциональных и психофизиологических) до понимания целостной структурно-функциональной организации этого явления. Несмотря на то, что в настоящее время отсутствует единое определение психического состояния, все ведущие специалисты [1, 5, 7, 10, 12, 14] рассматривают это понятие как функциональную систему, выделяют многоуровневость его характеристик, интегральность, обусловленность ситуацией. Психическое состояние спортсмена трактуется как система выраженных в спортивно значимой ситуации психических свойств и функций. Состояние может рассматриваться как *интегральная динамическая характеристика индивидуальности* спортсмена.

В практике психологического сопровождения спортсмена крайне важно определить позволяет ли то состояние, в котором спортсмен находится, эффективно реализовать двигательные задачи – выполнить соревновательные или тренировочные упражнения. Поэтому в отечественной психологии спорта во главу угла всегда ставилось соответствие актуального психического состояния спортсмена условиям конкретной деятельности или ситуации. Это соответствие отразилось, во введённом А.Ц. Пуни, понятии *состояние психической готовности* [11]. Первоначально подразумевалась готовность к реализации двигательной задачи в условиях соревнований. В настоящее время, это понятие используется также для того, чтобы охарактеризовать готовность спортсмена справиться с тренировочными нагрузками, продемонстрировать адекватное поведение в конкретной ситуации и т.п.

Научные представления о психическом состоянии спортсмена постоянно совершенствуются – становятся более глубокими и детализированными. Современные определения психического состояния обычно включают его основные характеристики, при этом одни специалисты соотносят их с целями и условиями деятельности, а другие акцентируют внимание на особенностях ситуации. Иногда встречающееся отсутствие понятий «деятельность» и «ситуация» в определении психического состояния, не позволяет в полной мере отразить суть этого явления, а также опираться на него в решении практических задач. Дальнейшие разработки в этой области, видимо, связаны с теоретическим анализом соотношения понятий *психическое состояние, деятельность, ситуация*.

Компоненты

Перечень изучаемых компонентов психического состояния спортсмена постепенно расширяется, в последнее десятилетие в поле зрения спортивных

психологов вошли: агрессия [13], интуиция и рефлексия [2, 9], переживания [15]. Смещаются акценты исследований: если в 1960-1970-е годы подавляющее большинство работ посвящено изучению вегетативных и двигательных показателей, то в настоящее время, в центре внимания переживания спортсмена.

И для теоретических и для практических задач важно понимание взаимосвязи всех компонентов состояния со свойствами индивидуальности спортсмена. Свойства нервной системы и темперамента проявляются как характеристики уровня и направленности эмоциональных и регулятивных компонентов психического состояния: эмоционального возбуждения, активности, ситуативной тревожности и др. Личностные свойства проявляются в психическом состоянии в виде волевых и мотивационных компонентов и, таким образом, могут влиять на регулятивные и двигательные характеристики [8].

Перспективными представляются исследования *взаимовлияния различных компонентов состояния* (очевидно, в первую очередь, влияние переживаний на отношение к ситуации и на состояние, в целом). Тот факт, что компоненты (например, эмоциональные и регулятивные) влияют друг на друга, уже доказан, однако не конкретизированы многие вопросы: каков характер этого влияния, какие компоненты усиливают либо подавляют друг друга, тем самым формируя состояние. Для профилактики негативных состояний также важны вопросы о факторах устойчивости структурной организации компонентов психического состояния.

Функции

При рассмотрении психических состояний спортсмена с позиций концепции А.О. Прохорова [10], можно выделить различные, в зависимости от вида состояния, функции (табл. 1).

Таблица 1

Пространственно-временные и функциональные характеристики психического состояния спортсменов

Состояния	Пространство	Время	Функции	Эффект
Ситуативные	Спортивно-значимые ситуации	сек-мин	Формирование связей между психическими процессами и свойствами актуализируемыми в конкретной ситуации	Реакция на спортивно-значимую ситуацию
Типичные	Тренировочный процесс. Соревновательная деятельность. Другие виды деятельности	час-день	Интеграция условий конкретного вида спортивной деятельности с особенностями психики спортсмена: психическими процессами, свойствами личности	Развитие психических процессов. Формирование и структурообразование спортивно-важных качеств
Длительные	Жизнедеятельность. Образ жизни спортсмена	месяц-годы	Регуляция развития процессов и свойств, значимых для спортивной деятельности	Организация деятельности и поведения

Проявление этих функций приводит к различным эффектам и, в совокупности, представляет реализацию главной функции состояния – регуляции взаимодействия психики и сомы в конкретных ситуациях спортивной деятельности. Эти ситуации возникают в тренировках и соревнованиях, а также могут быть связаны с образом жизни спортсмена [12]. Очевидно, предположить, что эффективная регуляция взаимодействия психики и сомы способствует наилучшей адаптации психики к условиям ситуации а, возникающие при этом, психические состояния определяются как оптимальные. При неэффективном взаимодействии психики и сомы, адаптация к условиям ситуации окажется неудовлетворительной, и такие состояния будут определяться как негативные.

Детерминанты

В современной психологии детерминанты психического состояния подразделяются на *внутренние* и *внешние*.

В качестве внутренних детерминант рассматриваются психологические характеристики человека - выраженность личностных свойства, уровень развития психических процессов и предшествующее состояние. К числу основных внутренних детерминант психического состояния спортсмена относятся: индивидуально-типологические особенности, волевые качества, уровень развития психомоторных функций и саморегуляции, отношения, мотивация. Также в качестве внутренних детерминант, обычно рассматриваются опыт и квалификация спортсмена, предполагающие наличие знаний и умений, необходимых для спортивно-значимых ситуаций.

На сегодняшний день наиболее изучена зависимость характеристик состояния от индивидуально-типологических свойств. Известно, что свойства нервной системы и темперамента обуславливают *предрасположенность* к тому или иному состоянию [3, 5, 14]. Теоретически обосновано, что личностные свойства, могут до определенной степени компенсировать неблагоприятное для осуществления данного вида деятельности проявление индивидуально-типологических свойств. Но, эмпирических данных, характеризующих зависимость состояния спортсмена от личностных свойств, значительно меньше. Выявлены некоторые особенности состояния, обусловленные мотивацией спортсмена [3, 6]. Недостаточно изучена зависимость психического состояния спортсмена от черт характера, волевых качеств, ценностных ориентаций, отношений (хотя ещё В.Н. Мясищев указывал на ведущую роль отношений в формировании психического состояния).

Проблема влияния предшествующего состояния спортсмена на актуальное, разработана, также, не в полной мере. Большинство исследований психического состояния спортсмена посвящено либо преддеятельностным состояниям – чаще всего предсоревновательным, либо деятельностным - состояниям в процессе соревнований и тренировок. Характерно, что показатели преддеятельностных и деятельностных состояний обычно сопоставляются с эффективностью деятельности спортсмена – успешностью и результативностью на соревнованиях, работоспособностью на тренировках и т.п. Сравнительный анализ показателей преддеятельностного и деятельностного состояний спортсмена, как правило, отсутствует, и это затрудняет объективный прогноз величины сдвигов при переходе от одного состояния к другому.

Для изучения внутренних детерминант психического состояния актуальны исследования взаимосвязей *психическое состояние – разноуровневые свойства личности*, а также исследования, позволяющие конкретизировать *зависимость актуального состояния от предшествующего*, в частности: соревновательного от предсоревновательного, тренировочного от фонового и т.п.

Внешние детерминанты. В качестве внешних детерминант психического состояния спортсмена в отечественной психологии спорта традиционно рассматривались требования и условия спортивной деятельности, а в последние годы – особенности ситуации. Понятие ситуация включает в себя не только условия деятельности, но и социальные, экономические факторы, особенности окружающей среды и др. Проведенные исследования, связанные с изучением особенностей состояний формирующихся в тренировочной и соревновательной деятельности, позволяют охарактеризовать ситуации этих видов деятельности в качестве детерминант состояния спортсмена [12,14]. Зависимость психического состояния спортсмена от поведения партнёров, тренера и других значимых лиц, а также влияние на состояние факторов чужого поля, неудобного соперника, материального вознаграждения исследованы недостаточно, а имеющиеся данные разрознены и нуждаются в обобщении.

Виды состояний и их классификация

Перечень выделенных и изученных видов состояний спортсмена постоянно расширяется. Традиционно психические состояния спортсмена подразделяются на тренировочные, предсоревновательные и соревновательные. Виды состояний, связанные с основными ситуациями спортивной деятельности, систематизированы в работах В. Ф. Сопова [14]. В последние годы большой интерес, вызывают выделенные и описанные у спортсменов изменённые состояния сознания: транс, идеальное исполнение, гипнотические и медитативные состояния [12]. Выделены состояния, возникающие в послесоревновательных ситуациях: эйфория, опустошение, фрустрация [5].

Необходимо отметить неравнозначность научных представлений о различных видах психических состояний спортсмена. Состояния боевого возбуждения, стартовой лихорадки, психического напряжения, стресса, утомления, монотонии и некоторые другие изучены подробно, применительно к ним разработаны методы коррекции и профилактики. Состояния азарта, спортивной злости, депривации, психомоторной персеверации и ряд других только выделены и описаны. Разработка приёмов оптимизации данных состояний требует более глубоких исследований. Открытыми остаются вопросы о состоянии команды, взаимовлиянии состояний игроков, тренера, болельщиков, эффектах заражения и т.п.

По мере развития спорта расширяется круг факторов и ситуаций, влияющих на успешность спортсмена. Соответственно, увеличивается разнообразие видов деятельности и поведения, реализация которых должна осуществляться не в любом, а в оптимальном состоянии. Успехи в современном спорте зависят уже не только от оптимального соревновательного состояния, для спортсмена становятся важным иметь оптимальное состояние на тренировках и в других ситуациях, значимых для его спортивной карьеры. В процессе увеличения подчинённости

других сфер жизни спортсмена задачам его спортивной подготовки, расширяется перечень видов состояний, которые должны находиться под контролем.

Управление психическим состоянием спортсмена

В отечественной психологии спорта всегда уделялось огромное внимание вопросам оптимизации психического состояния в соревновательных и тренировочных ситуациях. Разработаны комплексные методики диагностики, профилактики и коррекции психического состояния [1, 4, 7 и др.] позволяющие спортсмену контролировать и оптимизировать состояние как при помощи психолога (управление), так и самостоятельно (самоуправление).

И управление, и самоуправление психическим состоянием включает следующие этапы:

1. Диагностика актуального состояния, оценка его соответствия условиям деятельности, заключение (диагноз) о том, оптимально или негативно это состояние в данной ситуации.
2. Принятие решения о психологическом вмешательстве, выбор приёмов коррекции или профилактики, их реализация.
3. Диагностика состояния после психологического вмешательства, при необходимости корректировка приёмов оптимизации.

Дальнейший прогресс в диагностике состояния спортсмена, безусловно, предполагает создание и внедрение в практику методик, базирующихся на современных достижениях компьютерной и видео техники. Разработанные ещё в 1970-80-е годы, методы диагностики в основном предназначены для оценки преддеятельностных и последеятельностных состояний спортсмена – до и после тренировочной и соревновательной деятельности. Очевидно, что объективная диагностика деятельностных состояний возможна при разработке научно обоснованных методик наблюдений за состоянием спортсмена в ситуациях тренировок и соревнований, прежде всего при решении тренировочных и соревновательных двигательных задач. Аппаратурные и бланковые методы в таких ситуациях невозможны, так как нарушают деятельность спортсмена. Можно изучать тренировочные и соревновательные состояния по самоотчётам спортсменам (постфактум), принимая во внимание, возможные в таких случаях, искажения диагностической информации.

Важнейшей задачей спортивных психологов- практиков была и остаётся оценка актуального состояния спортсмена и принятие решение оптимально или негативно это состояние в данной ситуации. Долгое время оптимальным для всех спортсменов считалось состояние боевой готовности, характеристики которого подробно описаны в трудах известных спортивных психологов [4, 7, 11]. Впоследствии было установлено, что некоторые спортсмены успешно справляются с деятельностью, находясь не в состоянии боевой готовности, а в других состояниях: повышенного возбуждения, близким к апатии, транса и др. Стал утверждаться индивидуальный подход к характеристикам оптимального психического состояния [4, 14] и разрабатываться *индивидуальные критерии психического состояния готовности* к соревнованиям [8].

Диапазон индивидуальных показателей (критериев) готовности обусловлен разноуровневыми личностными свойствами и особенностями вида спорта как вида деятельности. В конкретной ситуации свойства индивидуальности проявляются в виде компонентов состояния и характеристик стиля деятельности. Поэтому именно показатели компонентов состояния и характеристик стиля деятельности правомерно рассматривать в качестве индивидуальных критериев психической готовности спортсмена [8]. Осуществляя спортивную деятельность - выполняя тренировочные и соревновательные упражнения, спортсмен всегда находится том или ином состоянии. А реализация деятельности осуществляется посредством индивидуального стиля. На основании индивидуальных критериев готовности можно определить, является ли актуальное состояние оптимальным или негативным для данного спортсмена – может ли он, находясь в таком состоянии, эффективно реализовать стиль деятельности, максимально используя возможности своей индивидуальности. Стиль реализуется всегда в каком-то состоянии, поэтому исследования взаимовлияния стиля и состояния спортсмена актуальны для практики психологического сопровождения в плане разработки воздействий базирующихся на взаимосвязи *коррекция стиля- оптимизация состояния*.

Важным является вопрос об определении главного показателя состояния психической готовности спортсмена – способности к эффективной саморегуляции [7]. В настоящее время прогноз о том, является ли актуальное состояние спортсмена состоянием готовности или неготовности, делается не на основании оценки саморегуляции, а при диагностике показателей состояния: психофизиологических, двигательных, эмоциональных, самооенок и т.п. Т.е. диагностируя компоненты состояния, психологи пытаются предвидеть, будет ли эффективна саморегуляция при данных показателях состояния или нет. Несмотря на общепризнанность и всеобщую употребительность термина саморегуляция, с этим понятием связан широкий круг теоретических и практических вопросов. Специалисты трактуют это понятие по-разному и нередко расплывчато (а, в Большом психологическом словаре оно вообще отсутствует). Неясно какую саморегуляцию считать эффективной, а какую нет, так как чётко не определены критерии эффективности саморегуляции. Правомерно предположить, что в качестве показателей эффективности саморегуляции в соревновательных состояниях можно рассматривать количество и качество ошибок в технике и тактике. Ошибки при решении двигательных задач также могут быть показателями неэффективной саморегуляции в тренировочных состояниях. Известно, что в негативном состоянии спортсмен допускает ошибки, выполняя не только сложные, но даже очень простые движения. В связи с этим возникают вопросы о степени нарушения саморегуляции, о её количественных и качественных характеристиках и т.п. Также значимыми, являются задачи поиска критериев оценки саморегуляции спортсмена в предсоревновательных, послесоревновательных и других, не связанных с реализацией физических упражнений, состояниях.

Для оптимизации состояния спортсмена разработаны разнообразные методы: убеждение, внушение, психомышечная и психорегулирующая тренировки, идеомоторная тренировка, релаксация, гипноз, дыхательные и физические

упражнения, визуализация, приёмы психотерапевтических техник, музыкотерапия, арттерапия, психотехнические игры и др. Применяя методы психорегуляции, психолог обычно ориентируется на задачи спортивной подготовки, свои предпочтения и умения, нередко в меньшей степени, учитывая индивидуальные особенности спортсмена. Для практикующего психолога проблематичными являются следующие вопросы: Как определить какой приём оптимизации состояния окажется наиболее подходящим для конкретного спортсмена? Какие изменения в состоянии могут произойти в результате применения того или иного способа психорегуляции? Возможны ли после применения выбранного приёма побочные эффекты? Исследование этих проблем могло бы существенно повысить эффективность управления психическим состоянием спортсмена.

Анализ современных научных представлений показывает, что дальнейшее совершенствование методов контроля и оптимизации психического состояния спортсмена связано с широким кругом исследований, направленных на конкретизацию и углубление представлений о понятии, компонентах, функциях, детерминантах, видах психических состояний и методов управления ими.

Литература

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! - М., 2003.- 278с.
2. Бабушкин Г.Д., Шумилин А.П., Салахов Р.Э. Рефлексия и интуиция в структуре соревновательной деятельности спортсмена / Спортивный психолог, 2009 № 3 - с. 33-36
3. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. - М., ФиС, 1981- 112с.
4. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М., 2006. – 296с.
5. Ильин Е.П. Психология спорта. СПб., 2008 с.52-88
6. Калимуллина И. Р. Влияние мотивации на психические состояния спортсменов в тренировочно-соревновательном процессе. Дис. ... канд. психол. н. - Казань, 2008 . - с.71-129
7. Киселёв Ю.Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения. - М., 2009.- 276с.
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. Науменко Е.А. Ориентиры интуитивности. - Тюмень: Вектор Бук, 2001. - 184 с.
10. Прохоров А.О. Психические состояния и их функции". - Казань: Изд-во ХГПИ, 1994. - 175 с.
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. Тихвинская Е. О. Психология переживания в спорте: Учебное пособие. - СПб: изд. СПбГУ, 2007.- 48с.