

biological and valeological, psychological-pedagogical), professionally important qualities (direction to the interests, humanity, pedagogical tact, high level of empathy, ability to the interaction with other people, striving to perfection of professional activity etc.), which in the first place define physical training and sport world-view as focus of culture world vision (physical, sport, corporal health culture and others) which is a mechanism of its motivation sphere, specific spiritual prism through which value-significative comprehension of physical training and sport reality occurs. Creative component presupposes unity of analytical and divergent thinking, logic and intuition, professional-pedagogical creativity and guarantees effective, dynamic functioning of other components which acquire creative, progressive-stimulating character and create conditions for the harmonic specialist development.

Definition of functional components of professional-pedagogical culture of the specialist underlines its multifaceted content and the need of its realisation. Each of the functions predetermines separate kinds of professional-pedagogical culture, which are definite subsystems that have their own components and elements. These functions include system of knowledge and system of values and also methods of activity as to solving adequate tasks and in its essence are professional-pedagogical competences of the physical training and sport specialist.

Key words: *culture, personality, structural and functional components, specialist, physical-training and sports activity.*

УДК 796.056-057.875:159.96

Андрій Титович

Сумський державний педагогічний
університет імені А. С. Макаренка
ORCID ID 0000-0002-4283-4105

Ірина Востоцька

Сумський державний педагогічний
університет імені А. С. Макаренка
ORCID ID 0000-0002-5684-1015

DOI 10.24139/2312-5993/2017.01/228-240

ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА СФЕРА В СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті проаналізовано роль індивідуально-психологічної сфери в спортивній діяльності спортсмена.

Мета статті: визначення прогностично-інформативних ознак психічного стану спортсменів, які можна використовувати для індивідуалізації їх тренувального процесу й оцінки успішності їх тренувальної діяльності.

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

Результати дослідження .Аналіз особливостей мотивації дозволяє більш диференційовано та поглиблено вивчати джерело багаторічної екстремальної діяльності спортсменів, високої готовності до змагань, надмірної емоційної напруженості.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що розроблено способи оцінки відповідності психічного стану спортсмена специфіці і конкретним задачам його рухової діяльності на тренувальному занятті.

Висновки та перспективи подальших розвідок. Досі не виявлені конкретні ознаки психічних станів, що мають позитивний або негативний вплив на успішність рухових спортивних дій.

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

Постановка проблеми. Ефективний діяльнісний підхід до проблеми вивчення психічних станів знайшов відображення у працях В. Ф. Сопова. Ним багаторазово підкреслювалася роль активних мотивів, цільових настанов, перспективного цілепокладання, саморегуляції, самоконтролю, адекватних самооцінок для підвищення рівня технічної майстерності спортсменів, для досягнення ними високих результатів [6].

Існують різні точки зору на структуру і склад ознак психічного стану. Це вказує на незавершеність розробки проблеми психічного стану у спортивній діяльності.

Так, деякі автори [2; 3] у своїх працях виділяють проблему «мобілізаційної готовності» до безпосереднього виконання спортивної дії. Вони бачать психологічну основу мобілізаційної готовності не в оптимальності психічного стану, а настанови, яка може усвідомлюватися. Феномен настанови досліджував Д. Н. Узнадзе [3]. За його даними, виникнення будь-якого свідомого психічного процесу завжди попереджається на «до свідомому» рівні психічною інстанцією, яка і є готовністю спортсмена до активності. Такий стан готовності називається настановою. Настанова – це цілісний стан спортсмена, що розглядається як форма відображення, що встановлює співвідношення між потребами спортсмена і зовнішнім середовищем, та поєднує їх. Зовнішні обставини – переживання, враження, виховання обумовлюють формування настанов. Для кожного спортсмена під впливом зовнішніх обставин формуються характерні тільки для нього «фіксовані настанови». Саме вони, у підсумку, утворюють готовність до конкретного виду діяльності в певних умовах.

Розробці проблеми настанови в психологічній підготовці спортсмена присвятив свої праці А. В. Родіонов [5]. Він запропонував ввести класифікацію настанов на підставі врахування величини функціонування в діяльності. Він виділив чотири рівні настанов: смислові, цільові, оперативні і рівня психофізіологічних механізмів – регуляторів діяльності.

Забезпечення загальної готовності до діяльності, спрямування і стійкості – функція смислових настанов, що висловлюють особистісний сенс діяльності. Цільові настанови являють собою готовність до досягнення результату. Вони забезпечують стійкість і вибірковість дій. Оперативні настанови обумовлюють готовність до здійснення способів дії. Настанова, як механізм регуляції діяльності, який надає вагу і значення інформації, що надходить, яка володіє спроможністю змінювати динаміку діяльності.

Настанови зберігають спрямованість діяльності, стабілізують її, але, на наш погляд, вони є лише одним із компонентів психологічної підготовки.

Водночас існують дослідження в спорті [6; 7], які присвячені з'ясуванню питань ролі психічних станів у спортивній підготовці. Одним із основних чинників у цьому процесі вважається мотивація спортсмена.

Аналіз актуальних досліджень. Аналіз літературних джерел свідчить, що серед компонентів запропонованої системи найменш вивченим є психічний стан [1]. Так сталося тому, що як практичних працівників у різних видах спорту, так і науковців перш за все хвилювало питання пошуку можливостей та умов для зростання спортивних результатів [2; 7]. У результаті і з'явилася велика кількість досліджень, у яких автори рекомендували певні шляхи у вирішенні цього питання [4].

Наступним кроком було усвідомлення позитивного значення для росту спортивних результатів і особливо їх демонстрації у складних, екстремальних умовах змагань, психіки спортсменів та механізмів її регуляції [2; 6; 7].

Водночас психічні стани залишилися меншою мірою дослідженими, оскільки вони є сукупністю дії й проміжними міжпсихічними процесами та якостями особистості спортсмена.

Психічні стани характеризуються плинністю в часі – це завжди недовготривалий процес, але в кожний конкретний період часу він обумовлює одержання пристосувального до конкретних умов існування результату.

Суттєвим також для розуміння змісту психічного стану є усвідомлення суб'єктом актуальності (за В. Ф. Соповим) [6]. Хоча А. Д. Прохоров стверджує про усвідомлення біологічної або соціальної значимості для нього даного виду діяльності, що підтримується певним психічним станом у конкретному просторово-часовому плані [5]. Фахівцями спортивної науки ставляться і розв'язуються питання пошуку шляхів підвищення підготовленості спортсменів.

Так, наприклад, дослідження умов досягнення високих результатів у змаганнях свідчать, що вони забезпечуються високим рівнем розвитку та стабільності фізичних, технічних, тактичних і психологічних компонентів підготовленості спортсмена. З кожним роком з'являються все більше наукових робіт, спрямованих на вивчення різних компонентів надійності спортивної діяльності, і в більшості з них закріплюється роль і значення психологічного фактору як провідного в забезпеченні надійного виступу спортсменів [4; 5].

Великі фізичні та нервово-психічні навантаження, складність рухових завдань, персональна відповідальність учасників змагань за результати виступів ставлять жорсткі вимоги до психологічної підготовленості, до досконалості їх психологічної сфери [8; 9].

Стан психологічної готовності до змагань розглядається як психічний стан спортсмена, який сприяє максимально ефективному прояву його підготовленості.

Багато дослідників вважають одним із головних компонентів психічного стану емоційну сферу особистості спортсмена [1; 2; 5]. Тому особливе значення відводиться ролі емоційних станів, а зокрема такого, як емоційна напруженість. Емоційна напруженість – стан, що характеризується таким ступенем емоційних реакцій, який обумовлює тимчасове зниження стійкості психічних процесів і працездатності [8]. Емоційна напруженість виникає при актуалізації мотиву самоствердження; цей стан відображає розбіжність внутрішніх спонукань особистості з об'єктивними складовими її діяльності [8]. Є. П. Ільїн вважає, що емоційна напруженість – стан, який більшою або меншою мірою дезорганізує діяльність та перешкоджає її високій надійності й ефективності [2]. При цьому окрім експресивного аспекту, що характеризується об'єктивними функціональними мінливостями, які виявляються в біохімічних, вегетативно-судинних, рухових реакціях, закріплюється важливе значення імпресивного аспекту – особистісного ставлення спортсмена до своєї діяльності. Особистісне ставлення на рівні психологічних механізмів регуляції діяльності та станів виступає як специфічна сфера відображення дійсності – через суб'єктивне переживання.

О. О. Чернікова здійснила спробу систематизування змагальних емоцій; розробила методики діагностики емоційної стійкості; запропонувала прийоми довільної регуляції несприятливих емоцій [5].

Вивчення психічних станів у спорті тісно пов'язане з вивченням вольових якостей як свідомого регулятора станів і діяльності. Була сформульована концепція «вольової підготовки спортсмена», яка викладена в працях А. Ц. Пуні [2] і П. А. Рудика та їх колег [1]. Проблема волі була розглянута в широкому аспекті життєдіяльності спортсмена як представника суспільства, а також в єдності різноманітних видів підготовки спортсмена: фізичної, технічної, тактичної, психологічної.

Метою процесу психологічної підготовки є формування психологічної готовності до змагання. Результатом підготовки є підготовленість, яка розглядається як рівень розвитку функціональних систем організму, регуляторних функцій психіки й нервової системи, фізичних якостей, що забезпечують конкретний вид рухової діяльності. Як відомо, підготовленість – результат тривалого процесу тренування і не підлягає мінливостям за короткі проміжки часу.

Дослідження психологічної підготовки спортсменів проводилося такими спортивними психологами, як Р. М. Загайнов, О. Н. Мазуров, Ю. Я. Кисельов, А. В. Родіонов, Г. В. Ложкіна, Н. Ю. Воляннюк та ін.

Якщо вважати емоційну напруженість важливим чинником у структурі психічного стану, то діагностика її прояву в передзмагальному періоді являє

велику практичну цінність. Своєрідність виникнення емоційної напруженості неадекватного рівня, яка може деструктивно вплинути на стан психологічної готовності, детермінується не тільки умовами змагань, але й особистісними особливостями спортсмена, що визначають толерантність і проникливість до збиваючих чинників. Однак, стан емоційної напруженості діагностується здебільшого за вегетативними показниками: пульс, артеріальний тиск тощо. Проте вегетативні показники емоційної напруженості не є достатніми індикаторами надійності діяльності, якщо їх аналіз не поєднується з аналізом змістової сторони тренувального і змагального процесів і врахуванням суб'єктивних показників спортсменів.

Таким чином, слід зауважити, що знання індивідуальних особливостей кожного спортсмена дозволяє застосувати психологічно обґрунтовані засоби, які спрямовані на розвиток особистісних механізмів регуляції його психічного стану.

Метою статті є визначення прогностично-інформативних ознак психічного стану спортсменів, які можна використовувати для індивідуалізації їх тренувального процесу й оцінки успішності їх тренувальної діяльності.

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

Виклад основного матеріалу. Аналіз особливостей мотивації дозволяє більш диференційовано й поглиблено вивчати джерело багаторічної екстремальної діяльності спортсменів, високої готовності до змагань, надмірної емоційної напруженості [2]. Діяльність спортсмена обумовлена не просто одним будь-яким мотивом, а системою мотивів, що збуджують. При цьому окремі мотиви виявляються визначальними, такими, що домінують у певних умовах спортивної діяльності. Зміна мотивів, відповідно до зміни умов діяльності, відображає динамічне ядро особистості спортсмена, яке визначається як її спрямованість [4; 6].

Дослідники підкреслюють, що залежно від особливостей особистісних якостей спортсмена, специфіки виду спорту, психічного стану, його спортивна діяльність може бути реалізована або в напрямі на рішення конкретного завдання (ділова спрямованість), або спрямованістю на себе, або на взаємні дії [4; 6].

Ділова спрямованість відображає перевагу мотивів, що породжуються власне діяльністю, захоплення процесом тренування, відпрацьовуванням провідних якостей, виконання змагальних настанов. Спрямованість на себе пов'язана з мотивами самоствердження, прагнення до особистої першості, до високих результатів, до перемоги. Спрямованість на взаємні дії породжується мотивами, які домінують, соціального ухвалення, спілкування. У даному випадку спортсмен

переживає емоційну співпричасність до сумісної діяльності, велику напруженість при колективному виконанні дій. Показником домінування того чи іншого мотиву в системі мотивації є перш за все його сила.

До найважливіших факторів, крім мотивів, у психологічній підготовці з урахуванням психічного стану належить особистісна оцінка умов значущої для спортсмена діяльності. Можливі ситуації та свої можливості в них він оцінює, і ця інтелектуальна оцінка лежить в основі виникнення емоційних реакцій [2]. В успішності психологічної підготовки велику увагу дослідники приділяють аналізу сенсомоторних факторів [4].

А успішне здійснення будь-яких сенсомоторних актів багато в чому залежить від психологічної підготовки і психічного стану спортсмена в конкретних умовах і в певний проміжок часу.

Тому все частіше фахівці в галузі спорту [5] підкреслюють, що психологічні чинники відіграють першорядну роль у вдалому виступі спортсмена.

Відомо, що вплив психічного навантаження на організм спортсмена в змагальному періоді підготовки зростає порівняно з підготовчими періодами. Така закономірність обумовлена, перш за все, особливостями змагань, їх значенням у спортивній діяльності, оцінкою змагальних досягнень у ціннісних орієнтаціях кваліфікованих спортсменів та деякими іншими факторами спеціально-методичного й особистісного характеру.

Але більшість досліджень, спрямованих на підвищення ефективності діяльності спортсменів у змагальному періоді, обмежується розробкою завдань удосконалення фізичної та техніко-тактичної сторін підготовки [3]. Таке співвідношення сприяє дефіциту наукових експериментальних даних про закономірності формування психологічної стійкості, розробки практичних рекомендацій з керування поведінкою спортсменів за умов, які забезпечують вдалий виступ у змаганнях, тобто тренувальної діяльності.

Аналіз спеціальної літератури підтверджує недостатню увагу фахівців розробки питань урахування психічних станів спортсменів як у психологічній, так і в цілому у спортивній підготовці.

Безумовно, для кожного виду спортивної діяльності існує свій оптимальний рівень психічного стану, при якому ця діяльність протікає найбільш успішно й ефективно. В емоційній напруженості виключне значення належить її психічним компонентам. При аналізі цього стану важлива роль відводиться самооцінці як самого стану організму, так і умов, що його визначають.

Спеціальні дослідження показують, що в різних видах спортивної діяльності існують свої оптимальні рівні психічного стану, які необхідно виявляти експериментальним шляхом. Так, якість рухових навичок значно поліпшується зі зростанням психічного напруження. Але як тільки напруження почне перебільшувати «лінію оптимума» і перейде в

напруженість, то можливості спортсмена координувати тонкі деталі в техніці рухів, своєчасно розслаблювати непрацюючі м'язи значно погіршуються.

Ось чому при порушенні техніки перед стартом тренер повинен займатися не корекцією рухів, а психічним станом спортсмена [1; 2; 5]. Аналогічна картина спостерігається при співвідношенні динаміки психічного напруження з роботою систем і функцій організму, що виявляють якість і продуктивність рухової діяльності. Їх показники покращуються паралельно з ростом психічного напруження, але тільки до «лінії оптимум». Подальше зростання напруженості приводить до дисгармонії функцій ще до початку змагання.

Фахівці стверджують: хвилюватися перед стартом не тільки можливо, але й необхідно. Не відчуваючи передстартового хвилювання, неможливо повністю розкрити свої можливості. Хвилювання в такому випадку – святкове спортивне піднесення, бойовий дух, нетерпляче очікування боротьби. Тому кожному спортсмену необхідно знати як загальні закономірності, так і свої індивідуальні особливості динаміки передзмагального напруження. Зняття невизначеності в розумінні свого особистого психічного стану – це початок шляху до його нормалізації, що забезпечується психологічною підготовкою [1; 2].

Кожному спортсмену необхідно ретельно аналізувати особливості виникаючого в нього передзмагального психічного напруження та причини, що його викликають. Це допомагає опрацювати своєрідний ритуал передзмагальної поведінки, який, у свою чергу, підтримує напруження на оптимальному рівні. Знання особливостей свого психічного стану та його впливу на результат виступу на змаганнях сприяє розробці індивідуальної послідовності дій та прийомів саморегуляції, що спрямовані на підтримку оптимального рівня психічного напруження.

Розглядаючи особистісні фактори психологічної підготовки потрібно відзначити істотну роль самооцінки. На жаль, феномен самооцінки поки що не став предметом спеціального комплексного дослідження. Йому присвячена велика кількість публікацій, але всі вони в тій або іншій мірі торкаються окремих аспектів прояву самооцінки [2]. Як приклад дослідження самооцінки в спортивній діяльності можна привести роботу [4; 8]. У його дослідженнях наведено тісний зв'язок самооцінки з мотивацією, спрямованістю особистості, рівнем домагань, що характеризують ціле покладання спортсмена.

Феномен самооцінки включає в себе інтегральну інтерпретацію результату дії всього комплексу регуляції психічного стану. Адекватна самооцінка спортсмена набуває особливого значення для корекції тренувального процесу та успіхів у змагальному періоді підготовки.

Таким чином, прояв емоційних станів, які забезпечують психологічну готовність кваліфікованих спортсменів до змагань, детерміновано низкою

факторів: особливостями змагальної діяльності; спеціальною підготовленістю до конкретних змагань; особистісною і громадською значущістю для спортсмена того чи іншого досягнення; самооцінкою спортсменом власної підготовленості; вагомістю поставлених завдань; власним досвідом щодо формування стану психологічної готовності; станом здоров'я спортсмена; емоційним станом; індивідуальними особливостями особистості спортсмена та особливостями протікання його психічних і фізіологічних процесів і деякі інші.

Як показано в низці досліджень [7], основою ефективної психологічної підготовки спортсмена є його психологічна компетентність, у якій особливе місце повинні займати спеціальні навички психологічної саморегуляції власного психічного стану.

Засвоєння та своєчасне використання прийомів саморегуляції може нівелювати чимало чинників, що негативно впливають на психічний стан спортсмена не тільки в період змагань, але й тренувань. Однак, на жаль, і до сьогодні вирішенню цієї проблеми як у теоретичному, так і в практичному плані не здійснено. Ось чому актуальність зазначеної проблеми, необхідність її всебічного теоретичного та експериментального дослідження є очевидними.

Одним із найважливіших факторів, що обумовлюють успішність діяльності людини при виконанні професійних функцій є надійність. Під надійністю розуміється властивість людини зберігати стабільність і сталість результатів професійної діяльності в умовах можливого ускладнення обстановки, що варіюється індивідуально.

Основними критеріями надійності людини, яка управляє складними рухомими системами, на думку К. К. Платонова, є: довготривала витривалість; витривалість до екстреного напруження; перешкодостійкість; переключення (що розглядається не тільки як характеристика уваги, але і як гнучкість пристосування до мінливих умов роботи); невідвертання; незмінюваність реакції на непередбачені подразники; стійкість до тривалих впливів несприятливих факторів (вимушеної робочої пози, монотонії, шуму тощо).

Більш значну роль, на думку А. О. Прохорова, відіграють характер, професійні якості, ніж типологічні властивості центральної нервової системи. Ця теза, очевидно, не настільки беззаперечна, хоча не можна не погодитися, що модальність і якість стану значною мірою залежатимуть від особистісної значимості ситуацій та подій, що відбуваються. А. О. Прохоров бачить інтегративну функцію психічних станів у тому, що вони сприяють стійкій взаємозалежності психічних процесів і психічних властивостей і формують єдність психічного, утворюючи психологічну структуру: властивості – стани – процеси.

Цей автор розглядає стани у тричленній ієрархічній системі, залежності від їх тривалості: оперативні психічні стани (пов'язані з актуальним часом життєдіяльності людини, що тривають секунди-хвилини); поточні психічні стани (пов'язані з життєдіяльністю цього часу, тривалість години-дні), і тривалі психічні стани (пов'язані з життєдіяльністю тривалого часу і є багатокомпонентними). Крім того, існує трирівнева організація психічних станів: окремі стани, їх комплекси; цілісна структура. Підводячи підсумок, можна сказати, що базовою функцією психічних станів А. О. Прохоров вважає інтегрувальну, завдяки якій і відбувається поєднання психічних процесів і властивостей у цілісну сукупність, що утворює «психологічний лад» (структуру) особистості в певному часовому інтервалі.

При цьому слід зазначити, що нас, перш за все, цікавлять, у термінології А. О. Прохорова, оперативні стани. Розглядаючи їх, не можна не зупинитися на розвитку тим же автором концепції психічних станів. Ним вводиться поняття «нерівноважних станів». До них належать стани, пов'язані з підвищенням психічної активності (тривога, захват, радість) або зі зниженням активності (мрії, пригніченість, смуток, утома), що характеризуються, відповідно, більш високим або низьким рівнем активності щодо умовного середнього рівня. Виходячи з уявлень самого А. О. Прохорова про структуру психічних станів, що будь-який психічний стан є за своєю сутністю нерівноважним, будучи психічним цілим, що відображає специфіку психічної діяльності в кожній конкретній ситуації, а отже, постійно змінюється (у тому числі, і на рівні активації).

Власне, у якості нерівноважних станів автор розглядає екстремальні стани, що виникають в особливих, критичних умовах життєдіяльності людини і викликають «нераціональну, неадекватну і агресивну поведінку». Будучи реакцією на фруструючу ситуацію, нерівноважні стани обумовлюють дії і поведінку людини. Провідною складовою нерівноважних станів є емоційний компонент. У своїй динаміці нерівноважні стани характеризуються зростанням якісної однорідності психологічної структури (як у бік стабілізації та високої продуктивності діяльності, так і навпаки). У підсумку, можна зазначити, що концепція А. О. Прохорова є вельми цікавою, оскільки являє собою спробу розглянути структуру психічного стану. Цікавим (хоч і небеззаперечним), є поділ понять «оперативний стан», «функціональний стан» і «нерівноважний стан». Виявляється, що поняття «нерівноважний стан» і описувана ним феноменологія відображають зміст такого явища, як психічний стан, у той час як «оперативний, функціональний стан» – його динамічні характеристики.

Цікавим є погляд А. В. Махнач (1995) на проблему взаємодії психічних станів і стабільних рис особистості в межах динамічного підходу до вивчення особистості Л. І. Анциферової. Даний підхід дозволяє простерігати «в окремих проявах психічних станів зміни самою людиною системи свого психічного

життя, а в сукупності поточних психічних станів – сформовані й завжди значущі різноманітні системи паттернів, реакцій, відносин, оцінок, що ведуть до їх інтеграції у внутрішньому світі особистості». Розглядаючи психічний стан як цілісну характеристику психічної діяльності, автор виділяє в якості найважливіших фактори енергії, предметної піднесеності й модальності в структурі психічного стану. Виходячи з концепції D. Watson, A. Tellegen та L. Clark, загальними факторами, що визначають власне специфіку психічного стану, є: активація – деактивація, приємність – неприємність переживань. У зв'язку з цим весь спектр можливих станів можна визначити через позитивний і негативний ефект. До негативного ефекту належить широке коло негативних емоційних станів та емоцій: страх, гнів, роздратування, вина, сум, презирство, огида та ін. Позитивний афект, навпаки, є показником рівня «приємної залученості, злагоди з навколишнім зовнішнім світом суб'єкта». Емоційний досвід особистості, таким чином, визначається негативною і позитивною емоційністю і співвідноситься з такими індивідуальними особливостями, як екстра- та інтровертна спрямованість особистості й нейротизм. Так, позитивна емоційність детермінується екстраверсією, яка проявляється в наполегливості, пошущі збудження, позитивних емоційних станах тощо.

Відзначається зв'язок позитивної емоційності з мотивацією досягнення успіху. Негативна емоційна спрямованість пов'язана з фактором нейротизму (відчуженістю, занепокоєнням, тривожністю, імпульсивністю, уразливістю).

Таким чином, на думку А. В. Махнач, існує тісний зв'язок між двомірним простором стану і двомірним простором особистості. Виходячи з цього, робиться дуже цікавий висновок, що психічні стани детермінуються стабільними рисами особистості, які й визначають специфіку симптомокомплекса психічного стану людини в несприятливих умовах. На підставі проведеного експериментального дослідження автор робить висновок, що найбільш важливими пристосувальними рисами до комплексу несприятливих факторів є товариськість, стабільна емоційність, інтроверсія, довірливість у стосунках, стійкість до несприятливих зовнішніх впливів, самодостатність, незалежність, рішучість, стриманість, довіра.

Коли розглядається проблема психічних станів, то, незважаючи на виділення великої їх кількості, необхідно підкреслити, що, строго кажучи, вони не мають чітких меж. Ми не можемо сказати, що в даний момент настав один стан, який перейшов відразу в інший (хоча, у той самий час, слід пам'ятати про якісні відмінності в їх динаміці і змісті). Дотримуючись позиції, що існує впорядкована множина, якийсь континуум станів, стан людини можна представити як рухому точку всередині цієї множинності. Саме внаслідок постійних взаємопереходів одного стану в інший ми стикаємося з їх багатозначністю й відчуваємо труднощі при описі, вербалізації станів

(особливо тоді, коли їх можна віднести до екстремальних). Крім цього, проблеми в описі якості та змісту стану пов'язані і з таким явищем, як особливості динаміки стану залежності від рівня активації (згідно із законом Йеркса-Додсона), яка обумовлює стійку працездатність людини в зоні оптимальної бадьорості. Вихід за межі цієї зони викликає закономірне зниження якості діяльності, аж до її дезінтеграції. Нас якраз цікавлять саме психічні стани, близькі до «поза межних».

Висновки. Підвищення ефективності навчально-тренувального процесу неможливе без цілеспрямованого управління ним. Одним із важливих елементів управління є вміння управляти психічним станом спортсмена. При вивченні психічних станів спортсменів увага дослідників концентрувалася на пошуку загальних закономірностей і ознак, що, на їхню думку, допомагали визначити психічну готовність спортсмена до змагань у будь-якому виді спорту.

Але як виявилось, кожний вид спорту, спортивної діяльності і навіть окремі вправи характеризуються специфікою, установкою спортсмена на цю діяльність і актуалізованим на той період часу комплексом змін у його психіці, тому управляти ними неможливо, керуючись загальними принципами та закономірностями.

Перспектива подальших наукових розвідок. Досі не виявлені конкретні ознаки психічних станів, що мають позитивний або негативний вплив на успішність рухових спортивних дій, які обумовлені структурою і спрямованістю вправ, умовами їх виконання індивідуально кожним спортсменом та змістом задач кожного тренувального заняття.

ЛІТЕРАТУРА

1. Горбунов Г. Д. Психопедагогика физического воспитания и спорта : автореф. дис. на соискание ученой степени д. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика профессионального образования» / Горбунов Геннадий Дмитриевич. – СПб., 1994. – 20 с.
2. Ильин Е. П. Психология спорта / Евгений Павлович Ильин. – СПб. : Питер, 2009. – 352 с.
3. Крылов А. А. Психология спорта / А. А. Крылов, В. К. Сафонов // Теоретические и прикладные проблемы : Вестник ЛГУ. – 1985. – № 13. – С. 70–77.
4. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності у звичайних та екстремальних умовах / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк. – К. : «Ніка-Центр», 2006. – 580 с.
5. Медведев В. В. О психических состояниях в спортивной деятельности : сб. научн. тр. Психологов спорта социалистических стран / Медведев В. В., Родионов А. В., Худадов Н. А. – М. : Физкультура и спорт, 1973. – С. 217–242.
6. Сопов В. Ф. Психическая регуляция при подготовке к экстремальным ситуациям сверхдальних переходов и пробегов / В. Ф. Сопов // Спортивный психолог. – 2004. – № 1. – С. 24–28.
7. Heinzelmann F. Response to physical activity programs and their effects on health behavior / F. Heinzelmann, R. W. Bagley // Public Health Reports. – 2003. – P. 905–911.

8. Martens R. Competitiveness in sport / R. Martens // Paper presented at the International Congress of Physical Activity Science. – Quebec City, 2009. – P. 27–30.

REFERENCES

1. Horbunov, H. D. (1994). *Psikhopedagogika fizicheskoho vospitaniia i sporta [Psychopedagogy of physical education and sports]* (PhD thesis abstract). SPb. (In Russian).
2. Ilin, E. P. (2009). *Psikholohiia sporta [Sports psychology]*. S.-Petersburg. (In Russian).
3. Krylov, A. A., Safonov, V. K. (1985). Psikholohiia sporta: Teoreticheskie i prikladnyie problemy [Sports psychology Theoretical and applied problems]. *Vestnik LGU*, pp.70–77. (In Russian).
4. Korolchuk, M. S., Krainiuk, V. M. (2006). *Sotsialno-psykholohichne zabezpechennia diialnosti u zvichainykh ta ekstremalnykh umovakh [Socio-psychological support activities in normal and extreme conditions]*. Nika-Centr. (In Ukrainian).
5. Medvedev, V. V., Rodionov A. V., Hudadov, N. A. (1973). O psikhicheskikh sostoiianiiakh v sportivnoi deiatelnosti: sb. nauchn. tr. Psikholohov sporta sotsialisticheskikh stran [About mental States in sports activities: collection of scientific works of Psychologists of sport of the socialist countries stran]. *Fizkultura i sport*, pp. 217-242. (In Russian).
6. Sopov, V. F. (2004). Psikhicheskaia rehuliatsiia pri podgotovke k ekstremalnym situatsiiam sverkhdalnykh perekhodov i probegov [Psychic regulation in preparation for extreme situations of long passages and runs]. *Sportivnyi psikholoh*, 1, 24–28. (In Russian).
7. Heinzelmann, F., Bagley, R. W. (2003). Response to physical activity programs and their effects on health behavior. *Public Health Reports*, pp. 905–911.
8. Martens, R. (2009). Competitiveness in sport. Paper presented at the International Congress of Physical Activity Science. Quebec City.

РЕЗЮМЕ

Титович Андрей, Востоцкая Ирина. Индивидуально-психологическая сфера в спортивной деятельности.

В статье проанализирована роль индивидуально-психологической сферы в спортивной деятельности спортсмена.

Целью статьи является определение прогностически-информативных признаков психического состояния спортсменов, которые можно использовать для индивидуализации их тренировочного процесса и оценки успешности их тренировочной деятельности.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы; психологическое, педагогическое тестирование; методы математической обработки данных.

Результаты исследования. Анализ особенностей мотивации позволяет более дифференцированно и углубленно изучать источник многолетней экстремальной деятельности спортсменов, высокой готовности к соревнованиям, чрезмерной эмоциональной напряженности.

Практическое значение полученных результатов заключается в том, что разработаны способы оценки соответствия психического состояния спортсмена специфике и конкретным задачам его двигательной деятельности на тренировочном занятии.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. До сих пор не выявлены конкретные признаки психических состояний, которые имеют положительное или отрицательное влияние на успешность двигательных спортивных действий.

Ключевые слова: спортивная деятельность, психическое состояние, спортсмен, личность, тренировочная деятельность, исследования.

SUMMARY

Titovich Andriy, Vostotska Iryna. Individual psychological sphere in sports activities.

The article is devoted to the role of individual psychological sphere in sports activities of an athlete. Mental state is the component of human's mind and is in dialectical interconnection with it as a part of the whole. It should be taken into account that the main target of psychological training of sportsmen is organization of psychological promptitude to maximum realization of abilities in the competition. The result can be attained by means of mastering the methods of psychological regulation, and the main target of running this process is the mental states. Furthermore, one fact should be emphasized that maximum progress is possible by achieving by the sportsmen of the certain level of mental states that are considerable for specific activity in the current kind of sport. That is why the investigation of components of the system that is mentioned above should be substantial lever in sufficient increase of sport activity.

The aim of the article is the determination of prognosis-informative features of athletes' mental state that can be used to customize their training process and evaluate the success of their training activities.

Research methods that were used in the course of research are theoretical analysis and synthesis of scientific and methodological literature, psychological and educational testing, and methods of mathematical processing.

Results of the study. Analysis of motivation features gives the possibility to study more differentially the perennial extreme activity of athletes' high availability for the competition, excessive emotional tension.

The practical significance of the results is that the ways of assessment of compliance of athlete mental condition to the particularity and specific tasks of motive activity in the training session are developed.

Conclusions and recommendations for further research. Specific features of mental states that have positive or negative impact on the success of motive sports actions are still not revealed.

Key words: sports activities, mental state, athlete, personality, training activity, research.