

specific and non-standard practical situations, educational or teaching activities. The basis of the competency-based approach to the educational process is an active position of the student. Practical value of the study is a thorough analysis and definition of the benefits of the competency-based approach above qualification approach. As far as the qualification approach does not fully match modern requirements, the competency-based approach will help to resolve its disadvantages, and it will form in the system of professional education those competencies, which are necessary for successful professional activity.

Key words: *competence, qualification, approach, qualification approach, competency-based approach, professional education, competency, ratio of approaches.*

УДК 796.056-057.875:159.96

А. О. Титович

Сумський державний педагогічний
університет імені А.С.Макаренка

РОЛЬ ПСИХІЧНОГО СТАНУ В ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ

У статті проаналізовано визначення ієрархічної підструктури психічного стану, який є важливим не тільки в теоретичному плані, але й у методологічному, оскільки підкреслює необхідність різнобічного комплексного підходу до дослідження цього явища. Між діяльністю і станом існує діалектичний зв'язок: умови та значимість діяльності детермінують особливості стану, які у свою чергу впливають на успішність діяльності. Тому проблема взаємозв'язку діяльності та стану займає чільне місце в роботах як загально-психологічного плану, так і в психологічних дослідженнях прикладного, орієнтованого на потреби військової, трудової або спортивної діяльності. Незважаючи на наявність цих та інших, не згаданих вище досліджень, можна констатувати, що проблема психічних станів, які виникають у процесі діяльності й багато в чому визначають її успішність, ще далеко не вирішена.

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

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

Постановка проблеми. Головним завданням професійної підготовки в будь-якому виді діяльності людини, в тому числі й у спорті, є формування у неї психічного стану готовності до засвоєння знань, умінь і навичок. Особливо це є значущим у напружених видах діяльності [5]. Суттєвим є те, що успішність людини в таких видах діяльності можлива лише за умови досягнення суб'єктом оптимального рівня професійно важливих психічних станів. Причому ці стани людина повинна переживати, усвідомлювати й оцінювати як актуальні (або необхідні) в даний період часу [10].

Крім того, як у професійній діяльності фахівців, так і в спортивній найменш вивченим залишається питання про те, наскільки позитивним є вплив психічного стану суб'єкта на його психологічну сферу. Для відповіді на це питання необхідно ретроспективно розглянути виникнення вчення про психічні стани людини та усвідомити їх ролі в її діяльності.

Виявляється, чим більше значуща для людини в біологічному або соціальному плані діяльність, тим краще виявляється її роль для психічного стану. Так, ще в 60-ті роки минулого сторіччя було показано роль психічного стану людини та її вплив на діяльність [7]. Саме тому, з метою підвищення надійності й ефективності значущої для людини діяльності, необхідно дбати про оптимізацію її передробочого й робочого стану [11]. Ось чому вирішення проблеми психічних станів, які передують діяльності та супроводжують її, має велике практичне значення в психології та практиці спорту [10, 11].

Контроль і керування психічним станом людини як суб'єкта діяльності – необхідна умова для вирішення практичних завдань підвищення ефективності діяльності.

Саме потреби практики й зумовили те, що проблема психічних станів найбільший розвиток отримала у прикладних дослідженнях.

Згідно діалектико-матеріалістичного розуміння детермінізму в психології, зовнішні впливи викликають той чи інший психологічний ефект не прямо, а за посередництвом внутрішніх умов. Найважливішим компонентом цих внутрішніх умов є психічний стан суб'єкта, що характеризує його в даний період часу й накладає певний відбиток на протікання психічних процесів [10].

Розпочинаючи із 60-х років минулого сторіччя в різних прикладних дослідженнях із психології почався пошук шляхів вирішення проблеми психічних станів.

Аналіз актуальних досліджень. Аналіз психічного стану з фізіологічної точки зору переконує, що це процес, який протікає на певному рівні збудження чи гальмування, або це мозаїка в межах однієї будь-якої аналізаторної системи, або кори головного мозку в цілому (розлите гальмування – сон, розлите збудження – неспання). Фізіологічною основою психічних станів є функціональні рівні (фазові стани) кори великих півкуль головного мозку. За характером виникнення психічні стани можуть бути умовнорефлекторними й безумовнорефлекторними. Вони формуються в певних обставинах, під дією подразників середовища або під впливом внутрішніх станів організму [7, 11].

Фізіологічні механізми психічних станів адекватно пояснює вчення О. О. Ухтомського про домінанту [11]. Домінанта «тримає» процес на певному рівні, регулює енергію, що йде від подразнень. Наприклад, увагу, як психічний стан, О. О. Ухтомський пояснював дією домінанти. При увазі мають місце ясне сприйняття, продуктивне мислення та продуктивна діяльність. Виникаючи на основі минулих впливів, відображених у мозку, домінанти регулюють поведінку людини в сьогоденні. Домінанта – це тимчасовий механізм діяльності мозку, вона залишає слід і може бути знову відтворена під впливом адекватного подразника.

Уявлення про нервовий механізм передробочих станів сформульоване М. І. Виноградовим [3] у терміні «попереджувальна іннервація», тобто іннервація м'язової діяльності, що відображає характерні особливості майбутньої фактичної роботи й випереджає її. Оскільки попереджувальна іннервація є фізіологічним вираженням готовності до дії, вона ближче всього відповідає уявленню О. О. Ухтомського про «оперативний спокій» – домінуючу установку організму, що виникає через зовнішнє роздратування в порядку підготовки до майбутньої роботи.

Термін О. О. Ухтомського «оперативний спокій» близький, з одного боку, до термінів «випереджаюче відображення» і «акцептор дії» П. К. Анохіна [3], а з іншого боку – до поняття «установка» Д. Н. Узнадзе [10]. У всіх випадках ідеться про певний нахил організму до майбутньої конкретної діяльності, про готовність людини діяти певним чином.

Одним із найбільш розроблених напрямів у загальній психології, пов'язаних із вченням про переддіяльнісні психічні стани людини, є теорія установки Д. Н. Узнадзе. Визначаючи поняття установки, Д. Н. Узнадзе пише: «У разі наявності потреби й ситуації її задоволення у суб'єкта виникає специфічний стан, який можна охарактеризувати як спрямованість, як готовність його до здійснення акту, що може задовольнити цю потребу» (за Д. Н. Узнадзе) [10]. Отже, установка – це стан готовності певним чином задовольнити дану потребу. Спеціальні дослідження дозволили Д. Н. Узнадзе зробити висновок, що установка як готовність, спрямована до певної активності, є особливістю діяльності «цілісної особистості». Установка, на думку Д. Н. Узнадзе, характеризує стан особистості, який неможливо вивести з «особистих» понять про психічні процеси, а також з особистих характеристик діяльності периферичних частин окремих аналізаторів. Грунтуючись на концепції про те, що необхідними умовами прояву установки є потреби людини й певна ситуація, Д. Н. Узнадзе визначив установку як готовність до певної активності, яка залежить від наявності потреби й об'єктивної ситуації її задоволення [11].

Установка готує й регулює поведінку, активізує одні дії й гальмує інші. Установка регулює і сприйняття, і дію. Отже, установка стає основою готовності до діяльності у відповідних умовах і в певному напрямі. Використовуючи принципи системного підходу до опису психічних станів людини, В. А. Ганзен і В. І. Юрченко відзначають, що психічний стан – складне, цілісне, поліфункціональне й поліструктуроване явище. Ними виділена ієрархічна підструктура, утворена характеристиками кожного з чотирьох основних рівнів організації стану: фізіологічного, психофізіологічного, психологічного та соціально-психологічного [4].

Фізіологічний рівень – нейрофізіологічні характеристики, морфологічні й біохімічні зміни, зрушення фізіологічних функцій. Психофізіологічний рівень – вегетативні реакції, зміни психомоторики,

сенсорики. Психологічний рівень – зміна психічних функцій і настроїв. Соціально-психологічний рівень – поведінка, діяльність і відносини.

Визначення ієрархічної підструктури психічного стану представляється нам важливим не тільки в теоретичному плані, але й у методологічному, бо підкреслює необхідність різнобічного комплексного підходу до дослідження цього явища.

Психічні стани дуже різні й тому класифікувати їх надзвичайно складно. Перша спроба загальної класифікації психічних станів представлена у Н. Д. Левітова. Передусім, за аналогією з поділом психічних процесів, він розрізняє стани залежно від того, які психічні функції переважають: пізнавальні, вольові або емоційні [6].

Мета статті – визначення ролі психічного стану в діяльності студентів-спортсменів.

Виклад основного матеріалу. До першої групи належать стани допитливості, зацікавленості, здивування, неуважності, нудьги, сумніву, мрійливості.

До другої – стани вольової активності або, навпаки, пасивності, рішучості-нерішучості, впевненості-непевненості, стриманості-нестриманості. Сюди ж Н. Д. Левітов відносить і стан боротьби мотивів, який він називає типовим складним психічним станом.

У третю групу входять настрої, потяги, пристрасті. Крім цього поділу, Н. Д. Левітов пропонує класифікувати психічні стани за низкою інших ознак:

1) особистісні й ситуативні: у перших здебільшого виражаються індивідуальні особливості людини, у других визначальними є особливості ситуації;

2) стани глибокі й поверхневі, залежно від інтенсивності їх впливу на переживання й поведінку людини;

3) позитивні й негативні стани: у першому випадку – такі, що підвищують життєву активність, у другому – що понижують його життєдіяльність;

4) за тривалістю – стани тривалі й короточасні, від ряду днів до декількох хвилин;

5) стани більш і менш усвідомлені.

А. Д. Ганюшкін справедливо зазначає, що в класифікаціях Н. Д. Левітова не знайдено місця психічним станам людини, які відображають її готовність до практичної діяльності, хоча сам Н. Д. Левітов у низці робіт розглядає ці стани [6].

Вельми цікавою є класифікація психічних станів Ю. Є. Сосновікової. Основою виділення принципів класифікації психічних станів запропоновані принципи часу, простору, структури й функції як найбільш значимі при вивченні сутності явищ [9].

Психічні стани людини можуть бути класифіковані за віковим принципом, що характеризує їх провідну діяльність; за видами праці, у яких ці стани виникають; за принципом значущості й найбільшої вираженості в них істотних особистісних властивостей людини. Психічні стани розрізняються за ступенем їх напруженості, за силою, за причинами, що їх викликають. Будь-яка ознака психічного стану може бути покладена в основу тієї чи іншої їх класифікації. Усе залежить від того, які завдання ставить перед собою дослідник. Нас цікавить, передусім, вплив стану на ефективність спортивної діяльності.

Між діяльністю та станом існує діалектичний зв'язок: умови та значимість діяльності детермінують особливості стану, які, у свою чергу, впливають на успішність діяльності. Тому проблема взаємозв'язку діяльності та стану займає чільне місце в роботах як загально-психологічного плану [4], так і в психологічних дослідженнях прикладного, орієнтованого на потреби військової, трудової або спортивної діяльності, характеру [6]. Особливо спортивна діяльність висуває об'єктивні вимоги до нервових навантажень, швидкості реакції, підтримання високого рівня уваги, психологічної стійкості спортсменів [10]. Це одна система вимог. Інша зумовлена психофізіологічними, психічними й особистісними станами спортсменів на даний момент (наприклад, після змагань – стан стомлення або активності, підвищеного настрою). Регулювання діяльності суб'єктом і полягає в погодженні вимог обох систем (К. А. Абульханова-Славська) [1]. Це узгодження призводить до підвищення результативності, а потреба в ньому виникає тому, що в основі зрушень у психічному стані спортсмена перед змаганнями лежать пристосувальні реакції організму до вправ, що виконуються, але самі ці зрушення не завжди бувають сприятливими. Іншими словами – передробочий психічний стан може бути оптимальним, тобто таким, який максимально сприяє досягненню успіхів у змаганнях, але може бути й іншим, неадекватним умовам та вимогам, що пред'являються до нього (наприклад, дія на нього незвичних кліматичних умов) [11]. Дослідження зв'язку психічного стану й ефективності діяльності було виконано Є. П. Ільїним ще в його докторській дисертації «Оптимальні характеристики працездатності людини» [5].

У цьому дослідженні Є. П. Ільїн доводить, що психічний стан людини є характеристикою її внутрішніх можливостей успішно вирішувати поставлені перед нею завдання, а оптимальний стан – це максимум працездатності при звичайних умовах регуляції (без застосування стимуляторів). Він наводить такі ознаки оптимального стану:

- 1) максимум функції;
- 2) довготривалість роботи (витривалість) на максимальному рівні функції;

- 3) найменше коливання максимуму функції, тобто найбільша стабільність прояву функції;
- 4) інерційність (стійкість) оптимального стану;
- 5) найбільша рухливість, тобто швидкість, з якою та чи інша функція переходить від спокою до максимуму й назад;
- 6) адекватна реакція системи на подразник;
- 7) злагодженість усіх систем, складових робочої системи; ритмічність і синхронність у роботі окремих ланок і функціональних одиниць;
- 8) енергетичний оптимум;
- 9) емоційний оптимум.

Таке перерахування ознак оптимального стану рухової системи обґрунтовується експериментальними дослідженнями Є. П. Ільїна. Однак наведене ним розуміння оптимального стану ширше, ніж оптимальний психічний стан. Багато з названих Є. П. Ільїним ознак пов'язані з факторами, що відносяться більшою мірою до компетенції фізіології, біохімії, біоенергетики, ніж до психології.

Значна кількість досліджень психічних станів було здійснено щодо діяльності в екстремальних умовах, що вимагають від людини прояву високої надійності [8, 9]. Нам здається цікавим виділення В. І. Медведєвим двох форм психологічного реагування людини в екстремальних умовах: стан адекватної мобілізації (повна відповідність ступеня мобілізації і напруги вимогам, що пред'являються даними умовами) і стан динамічної неузгодженості (відповідь неадекватна умовам або така, яка перевищує фізіологічні можливості людини). Низка таких досліджень проведено в руслі теорії стресу Г. Сельє [9, 10].

Ці дослідження мають, поза всяким сумнівом, велику цінність, але не можна не погодитися з думкою М. Кофта, що в теорії стресу недостатньо розроблені механізми вибору способу подолання стресової ситуації [11].

Інші автори, які займаються подібними проблемами, виділяють різні види напруженості: оперативної та емоційної, нервово-психічної (Т. А. Немчин) [9]. Деякі дослідники відзначають, що стан напруженості ускладнює цілеспрямовану діяльність і вимагає мобілізації психічних і фізіологічних резервів [10].

У дослідженні Д. Ландерз було простежено вплив трьох рівнів емоційного збудження (високого, середнього, низького) на результативність діяльності, що вимагає зосередженості уваги [11]. При високому рівні збудження фокус уваги може бути настільки вузьким, що не буде охоплювати всіх умов розв'язання задачі діяльності. При низькому рівні збудження фокус уваги занадто широкий. Оптимальна зосередженість спостерігалася при середньому рівні емоційного збудження.

Незважаючи на наявність цих та інших, не згаданих тут досліджень, можна констатувати, що проблема психічних станів, що виникають у зв'язку з діяльністю й багато в чому визначають її успішність, ще далека від її вирішення.

Висновки та перспективи подальших наукових розвідок. Вивчення, навіть у 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.

Через малу кількість досліджень, присвячених вивченню стану спортсмена перед і під час тренувальних занять, фрагментарність застосування даних цих досліджень у практиці фізичного виховання та спортивної підготовки склалося парадоксальне положення: хоча психологічна підготовка за своєю важливістю ставиться в один ряд із технічною, фізичною та тактичною, до неї приділяється мало уваги з боку тренерів. Це відбувається через слабку розробленість теорії та методики проведення психологічної підготовки до тренувальної діяльності у спорті, ядром якої є механізм регуляції психічного стану спортсмена.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ганзен В. А. Системный подход к анализу, описанию и экспериментальному исследованию психических состояний человека. Психические состояния / В. А. Ганзен, В. Н. Юрченко // Экспериментальная и прикладная психология. – Л. : ЛГУ, 1981. – Вып. 10. – С. 5–16.
2. Медведев В. И. Психологические реакции человека в экстремальных условиях / В. И. Медведев // Экологическая физиология человека. Адаптация человека к экстремальным условиям среды. – М. : Наука, 1979. – С. 625–672.
3. Москаленко Н. Інноваційні технології фізичного виховання спрямовані на зміцнення здоров'я студентів / Н. Москаленко, Т. Сичова, З. Анастасьєва // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2012. – № 2. – С. 10–12.
4. Плачинда Т. С. Формування позитивного ставлення студентської молоді до занять фізичною культурою / Т. С. Плачинда // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2005. – № 10. – С. 47–50.
5. Рыбалко Е. Ф. Комплексная характеристика состояния утомления / Е. Ф. Рыбалко // Психические состояния: Экспериментальная и прикладная психология. – Л. : ЛГУ, 1991. – Вып. 10. – С. 24–30.
6. Титович А. О. Вплив психофізіологічних станів осіб, які займаються фізичними вправами, на ефективність їх виконання : науковий журнал / А. О. Титович, М. Г. Самойлов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2010. – № 7. – С. 96–101.
7. Clark R. A. Challenges and opportunities in psychological skills training in deaf athletes / R. A. Clark, M. L. Sachs // The Sport Psychologist. – 1991. – № 5. – P. 392.
8. Dale J. Burnout in sport : A review and critique / J. Dale, R. S. Weinberg // Journal of Applied Sport Psychology. – 1990. – № 2. – P. 67–83.
9. Gould D. Psychological skills for enhancing performance : Arousal regulation strategies / D. Gould, E. Udry // Medicine and Science in Sport and Exercise. – 1994. – № 26. – P. 478–485.

10. Kofta M. Richarda Lazarusa teoria stresu psychologicznego Proba analizy krytyczney / M. Kofta // Przegląd Psychologiczny. – 1993. – 16. – P. 175–192.

11. Landers D. M. The Arousal – performance yelationship Revisited / D. M. Landers // Research Quarterly for exercise and sport. – 2004. – Vol. 51. – № 1. – P. 77–90.

РЕЗЮМЕ

Титович А. А. Роль психического состояния в деятельности студентов-спортсменов.

В статье проанализировано иерархическая подструктура психического состояния, которое является нам важным не только в теоретическом плане, но и в методологическом, так как подчеркивает необходимость разностороннего комплексного подхода к исследованию этого явления. Между деятельностью и состоянием существует диалектическая связь: условия и значимость деятельности детерминируют особенности состояния, которые в свою очередь влияют на успешность деятельности. Поэтому проблема взаимосвязи деятельности и состояния занимает главное место в работах как общепсихологического плана, так и в психологических исследованиях прикладного ориентированного на нужды военной, трудовой или спортивной деятельности. Несмотря на наличие этих и иных не упомянутых здесь исследований можно констатировать, что проблема психических состояний, которая возникает в связи с деятельности и много в чем определяет её успех ещё далека от её решения.

Изучение, даже в общем плане, проблемы психических состояний, что возникают в связи с тренировочной деятельностью спортсменов, до этих пор не стало предметом систематических исследований хотя это очень существенно не только для психологии как науки, а и для практики спорта.

Ключевые слова: психологическое состояние, спортивная деятельность, личность, тренировочная деятельность, исследования.

SAMMARY

Titovich A. A. The role of the mental state in the activity of the students-sportsmen.

The main task of professional training in any kind of human activity including sport is forming a psychological state of readiness to assimilate knowledge, skills and habits. It is especially significant to do intense kinds of activity. Important fact is that the human's success in such kinds of activity is possible only in achieving the optimal level of professionally important psychological states. And these states might be experienced by a person and be realized and evaluated as actual (or essential) at the moment given.

According to the dialectical material understanding of determinism in psychology, influences from outside cause one or another psychological effect not immediately but with the help of inner conditions. The most important component of these inner conditions is the subject's psychological state, which characterizes it at the moment given and affects the course of psychological proceeds.

In the article the definition of hierarchical substructure of psychological state which is important not only in theory but also in methodology, because it underlines the necessity of complex approach of exploring this phenomenon is analyzed.

Between the activity and state there is a dialectical connection: conditions and importance of activity determine the features of the state which affects the efficiency of the activity. That is why the problem of interconnection of the activity and the state takes an important place in studies of the overall psychological plan and also in psychological researches, directed at the need of military, work and sports activity.

Despite these and other non-mentioned researches, it can be said that the problem of psychological states that occur during the human activity and define its efficiency in many cases is still unsolved.

The research, even in the general sense, of the problem of psychological states that arise during the trainings of sportsmen is still not an object of systematical research though it is important enough for a sport practice and for psychology as a science.

Key words: *psychological state, sports activity, personality, training activity.*