

supported. The content of the concepts of creative personality and creative education is considered. It gives its own definition of what a creative person should be.

It is determined that creative abilities are a constituent of creativity of the future teachers of musical art.

Creativity is defined as the structure of the personality, which is characterized by the identity and integrity of the totality of such personal qualities as: creative potential, creative activity, creative orientation, creative individuality, initiative, improvisation.

Analysis of the literature under study in accordance with the study of creativity helps in creating their own definition of creativity. The author concludes that creativity has many approaches, but the main thing is the desire of the individual to create something, and the creativity of the future teachers of musical art is a creative individuality, a desire to stand out thanks to music.

Consequently, the concept of "creativity" has many approaches, but the main thing is the desire of the individual to create something. The use of theoretical materials in the educational process will help to increase interest of the future teachers of musical art in creativity.

A promising direction for further scientific research is the creation of methodological recommendations for the development of creativity of the future teachers of musical art.

**Key words:** creativity, pedagogical creativity, creative personality, creation, creative abilities, development of creativity.

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 10.24139/2312-5993/2017.05/183-193

## ПСИХІЧНИЙ СТАН ЯК ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНА

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

**Мета статті:** вивчення проблеми психічних станів, що виникають у зв'язку з тренувальною діяльністю спортсменів.

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

**Результати дослідження.** У дослідженні показано, що на динаміку психічних станів діють зовнішні і внутрішні чинники: вік спортсмена, спортивний стаж, інтенсивність тренувань, емоційна неврівноваженість, рівень тривожності, домінантності, спілкування.

**Практичне значення.** Отримані дані знайдуть застосування в подальших наукових дослідженнях проблеми індивідуалізації тренувального процесу на основі врахування психічного стану спортсменів.

**Висновки та перспективи подальших розвідок.** Вивчення навіть у тренувальною діяльністю спортсменів, до цього часу не стало предметом

*систематичних досліджень, хоча це є вельми суттєвим не тільки для психології як науки, а й для практики спорту.*

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

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

За А. Н. Леонтьєвим, компонентами діяльності є мотиви, що спонукають людину до неї, за допомогою яких ця діяльність реалізується в житті. Практична діяльність суб'єкта здійснюється завдяки функції психічних процесів, що реалізуються певними якостями особистості [6].

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

У роботах дослідників психічний стан розглядався як складне, багатокomпонентне й багатогранне явище. При цьому психічний стан розуміється і як складний, цілісний прояв особистості в даних конкретних умовах і в конкретний момент часу (Н. Д. Левітов, А. І. Пуні) [6, 1], і як стан психічної регуляції діяльності (В. І. Медведєв, А. М. Парачєв) [7], і як реакція людини на зовнішній вплив (Є. П. Льїн) [4] або системна реакція адаптації (Н. Д. Завалов, В. А. Пономаренко) [7]. В. Н. М'ясищєв розуміє під психічним станом загальний функціональний рівень, на тлі якого розвивається процес, що характеризує його як тимчасовий, але відносно стійкий рівень психологічної активності людини [2].

У роботі В. А. Семиченко термін психічний стан трактується як явище, що свідчить про стійкість відповідних проявів у психічному житті людини, їх однотипності і повторюваності протягом чітко фіксованого періоду.

А, наприклад, Є. П. Ільїн розглядає психічні стани разом із функціями емоцій, розуміючи їх як структурну одиницю емоційно-вольової сфери спортсмена [6].

Ще менша визначеність цього поняття наведена у психологічному словнику під редакцією А. В. Петровського та М. Г. Ярошевського (1998). Вони пишуть, що: «психическое состояние – понятие, используемое для условного выделения в психике индивида относительно статического момента, в отличие от понятия процесс... и понятия психическое свойство» [6]. Ще більш загальне трактування терміну, що розглядається, можна зустріти в новому тлумачному словнику української мови: «стан – це сукупність ознак, рис, що характеризують предмет, явище в даний момент, відповідно до певних вимог щодо якості, ступеня готовності» [5]. Хоча в цьому визначенні все ж підкреслюється головна особистість стану, що він *характеризує ... явище в даний момент і відповідно до певних вимог щодо ... ступеня готовності*.

Найбільш повне тлумачення поняття психічний стан було зроблене Л. Д. Столяренко. Вона пише, що: «психические состояния представляют собой целостные характеристики психической деятельности за определенный период времени» [3].

У психічних станах виділяються три загальних виміри: мотиваційно-спонукальний, емоційно-оціночний та активаційно-енергетичний. Психічні стани людини характеризуються цілісністю, рухливістю, відносною стійкістю, взаємозв'язком із психічними процесами і властивостями особистості, індивідуальною своєрідністю, типовістю, крайньою різноманітністю й полярністю.

Під цілісністю розуміється те, що вони в певний проміжок часу характеризують всю психічну діяльність *у цілому* і при цьому виражають конкретну взаємодію *всіх* компонентів психіки. Таке розуміння функції психічних станів зобов'язує серйозно, глибоко й системно вивчати їх роль у різних сферах життя людини і, безумовно, у спортивній діяльності, яка є чудовою ареною для таких досліджень.

Рухливість психічних станів полягає в їх мінливості, у наявності стадій протікання (початок, певна динаміка, кінець).

Під відносною стійкістю психічних станів розуміють те, що їх динаміка менш виражена, ніж динаміка психічних процесів. Л. Д. Столяренко пише, що психічні процеси, стани і властивості особистості є найтіснішими засобами, які взаємозв'язані між собою [5]. Психічні стани впливають на психічні процеси, водночас вони є тлом їх протікання. У той самий час вони виступають у якості

«будівельного матеріалу» для формування якостей особистості, перш за все, характерологічних.

Полярність психічних станів тлумачиться як наявність для кожного з них протилежності, наприклад: активність – пасивність, упевненість – невпевненість.

У межах завдань нашого дослідження (мається на увазі визначення ролі психічних станів у підвищенні ефективності спортивної діяльності) важливе значення має виявлення психічних станів, що характеризують *професійну пригодність* до діяльності спортсмена в конкретному виді спорту. На сьогоднішній день під психічним станом, що характеризує професійну придатність розуміють усвідомлення суб'єктом значущості своєї професії, стану радощі й успіхів у роботі, стану вольової активності. Крім того, в аналізі спортивної діяльності і, особливо, при визначенні засобів її активізації та оптимізації, вельми суттєве значення має дослідження психічного стану професійної (спортивної) зацікавленості. Для неї характерні: усвідомлення значущості спортивної діяльності; прагнення більше узнати про неї й активно діяти в її області; концентрація уваги на об'єктах, що зв'язані з нею.

Особливе значення для дослідження ролі психічних станів у спорті мають підходи, у яких аналізуються стани психічної напруги, яких безліч у будь-якому виді спорту, особливо в екстремальних умовах спортивної діяльності.

**Аналіз актуальних досліджень.** Розглядаючи психічні стани в напруженій спортивній діяльності, В. Ф. Сопов підходить із власних позицій як до трактовки їх змісту, класифікації, так і до особливостей і необхідності оцінки та ролі в отриманні максимальних спортивних результатів [8]. Так, він відмічає: «Якщо психіка є система взаємозв'язаних один з одним психічних компонентів, то психічний стан – це специфічне, характерне для певного *актуального відрізка діяльності* співвідношення і взаємодія цих компонентів на конкретний період часу, що виступає як функціональна недовго існуюча система, що спрямована на досягнення визначеного результату» [5].

Необхідно зазначити, що таке розуміння змісту психічного стану досить тісно взаємопов'язане з ученням П. К. Анохіна про функціональну систему. Мається на увазі його уява про «системоформувальний фактор», у якому виділяється дві сторони, що якісно відрізняються: об'єктивна і суб'єктивна. Тому якщо сукупність функціональних станів об'єктивного характеру, що спрямовані на поповнення або економізацію енерговитрат організму в більшості людей схожі (задані генетично), то прояв функціональних станів суб'єктивного (психологічного) характеру носить яскраво виражені індивідуально-психологічні особливості, які віддзеркалюють психіку конкретної особистості, а значить вони є психічним станом.

Надзвичайно важливим є усвідомлення того, що суб'єктивна сторона психічного стану в людини є ведучою, оскільки у процесі безкінечної

адаптації суб'єктивні, психічні зрушення набагато випереджають об'єктивні. Для спортивної діяльності це розуміння дає змогу усвідомити, що *механізми регуляції починають працювати раніше, ніж системи, якими вони управляють*. Тобто психічні стани, що мають суб'єктивну природу, відіграють випереджальну роль в управлінні руховою діяльністю [3, 5]. Ось у чому, на наш погляд, полягає важливість розуміння ролі психічних станів у спортивній діяльності.

**Метою статті** є виявлення ознак психічного стану, адекватного цілям і умовам виконання вправ, при відрізненні конкретних задач, що стоять перед спортсменом.

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

**Виклад основного матеріалу.** Досліджуючи структуру психічних станів, В. Ф. Сопов здійснив їх класифікацію, яка відрізняється від класифікацій попередніх авторів [7, 8]. На його погляд, всі види психічних станів необхідно розділяти, ураховуючи їх вплив на показники професійної діяльності, на механізм формування реакцій, на зовнішні та внутрішні прояви й на домінування в тому чи іншому актуальному відрізку напруженої професійної діяльності.

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

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

Використовуючи рекомендації П. К. Анохіна [4], який розглядав у якості умови високої результативності спортсмена, погодження в динаміці стану показників трьох рівнів: психічне збудження (емоції, тривога), вегетативне збудження (енергетика) і рухове вміння (психомоторика). В. Ф. Сопов розвиває й доповнює умови і необхідність вимірювання цих рівнів. У його інтерпретації ці рівні називаються трьома факторами: психологічний, функціональний і руховий [8].

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

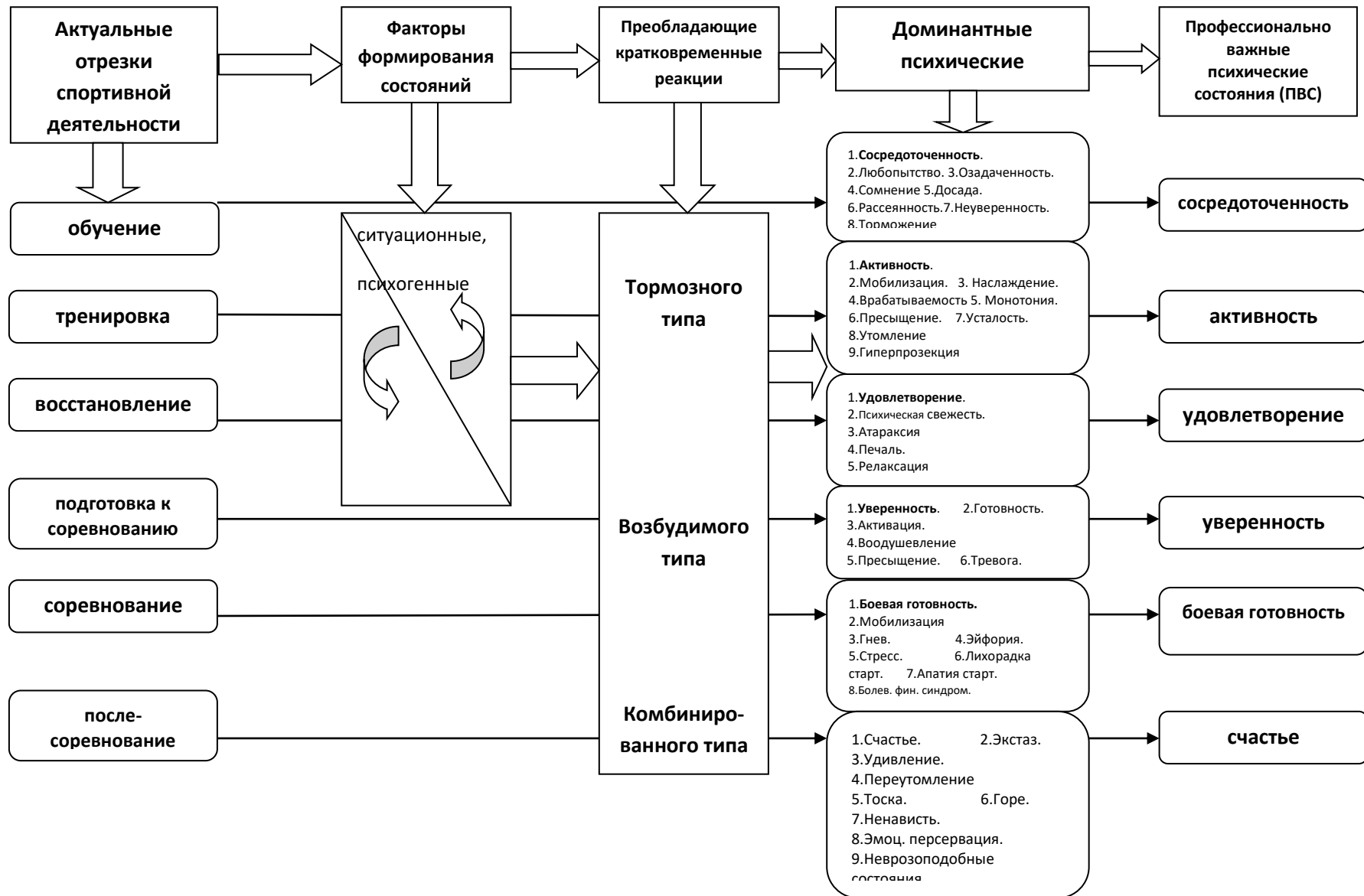


Рис. 1. Функціональна динаміка утворення психічних станів і їх систематика за домінуванням в актуальних відрізках діяльності (на прикладі спорту, за В. Ф. Соповим).

Так, найбільш значущим для одержання бажаного спортивного результату є психологічний фактор, до якого, належать мотиваційний і емоційний компоненти. І головною функцією психологічного фактора він вважає здійснення «співставлення» наявного стану з бажаним і визначення інтенсивності зусиль для переборення різниці в «образі» і в «образі наявної ситуації» [1].

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

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

Дослідження психічних станів у тренувальній діяльності спортсменів дозволило В. Ф. Сопову виділити психічні стани, які переживаються ними [8]. До них віднесені наступні: *депривація* – це порушення сенсорної стимуляції ретикулярної формації; *монотонія* – це одноманітність тренувальних рухів і їх сприйняття; *психічне пересичення* – негативний психічний стан, що виникає в умовах відсутності переключення на інші (крім тренувальної) діяльності; *тривога* – психічна реакція на реальну або уявну небезпеку; *депресія* – зниження мотивації, розвиток негативних емоцій, відсутність бажання до будь-якої діяльності; *гіперпрозекція* – хворобливе підсилення уваги до змін в організмі, що виникають у процесі тренування; *психомоторна персеверація* – нав'язливе бажання продовжувати рух або неможливість зразу зупинити рух, який уже не має сенсу; *атараксія* – стан незворушності й душевного спокою при повній адаптації до фізичного навантаження; *прострація* – повне фізичне і нервово-психічне розслаблення після сильної перевтоми або нервового потрясіння.

Важливим також є те, що в залежності від того, як спортсмен переживає різні компоненти психічного стану, його змагальна діяльність буде відповідно ефективною або неефективною [5; 7; 8].

У низці досліджень показано, що на динаміку психічних станів вивають зовнішні і внутрішні чинники: вік спортсмена, спортивний стаж, інтенсивність тренувань, емоційна невірноваженість, рівень тривожності, домінантності, спілкування тощо [1; 4; 6].

На прояв психічних станів впливають і біоритми спортсменів [1, 6]. Однак, у більшості досліджень автори схильні до думки про те, що психічні

стани є складовою частиною процесу управління навчально-тренувальними заняттями [7; 8], хоча самі вони повинні регулюватися.

Сучасне уявлення про механізм регуляції психічних станів у спортивній діяльності людей описані у В. В. Клименко [5]. Перш за все, слід зауважити, що ним розрізняються три основні психічні стани. За його уявою, це є наступні: 1) прогресивного розвитку; 2) стійкої рівноваги; 3) регресії. Безпосередньо для спортивної діяльності й конкретно для успішності в навчально-тренувальному процесі основну роль відіграє психічний стан прогресивного розвитку. На думку цього автора, «прогресивний розвиток характеризується вдосконаленням психічних функцій, їх просуванням за висхідною лінією, де з'являються нові елементи та передумови для утворення нових психологічних механізмів регуляції рухів і розширення моторики людини» [6].

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

1) оптимальний стан спокою – пульс 60–70 уд/хв (початок відліку для визначення напруженості всіх інших станів);

2) оптимум діяльності стану (стан напруженості дії, коли частота пульсу в зоні 180 уд/хв – межа цілісності, визначеної пропорцією «золотого перерізу»);

3) почуття оперативного спокою (ЧСС  $102 \pm 6$  уд/хв) – «золота крапка» цієї пропорції [6].

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

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

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

Установлено, що ефективність цілеспрямованої діяльності людини залежить не тільки від знань, умінь і навичок, якими володіє суб'єкт діяльності, не тільки від рівня розвитку його професійно важливих якостей,



але й від того психічного стану, який передує і супроводжує його діяльність. Зв'язок між психічним станом і діяльністю – є прямим і зворотнім: психічний стан обумовлює результативність діяльності, а результативність не тільки раціонально оцінюється людиною, а й емоційно нею переживається, тобто результат діяльності впливає на психічний стан.

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

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни / Ксения Александровна Абульханова-Славская. – М. : Наука, 1991. – 319 с.
2. 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.
3. Лебедев В. И. Экстремальная психология. Психическая деятельность в технических и экологически замкнутых системах : учебник для студентов психол. фак., техн. вузов и курсантов трансп. уч-щ, а также для широкого круга читателей / Владимир Иванович Лебедев. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2001. – 431 с.
4. Клименко В. В. Психология спорту : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / Віктор Васильович Клименко. – К. : МАУП, 2007. – 432 с.
5. 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.
6. Титович А. О. Вплив психофізіологічних станів осіб, які займаються фізичними вправами, на ефективність їх виконання / 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. Dale J. Burnout in sport : A review and critique / J. Dale, R. S. Weinberg // Journal of Applied Sport Psychology. – 1990. – № 2. – P. 67–83.
8. 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.

#### REFERENCES

1. Abulhanova-Slavskaya, K. A. (1991). *Stratehiia zhizni [Strategy of life]*. M.: Nauka. (In Russian).
2. Hanzen, V. A. (1981). Sistemnyi podkhod k analizu, opisaniiu i eksperimentalnomu issledovaniiu psikhicheskikh sostoianii cheloveka [Systemic approach to analysis, description and experimental research of human psychical state]. *Psikhicheskiiie sostoianiya. Eksperimentalnaia i prikladnaia psikhohohiia [Psychical states. Experimental and practical psychology]*, 10, 5–16 L., LHU., (In Russian).
3. Lebedev, V. I. (2001). *Ekstremalnaia psikhohohiia. Psihicheskaiia deiatelnost v tekhnicheskikh i ekolohicheskii-zamknutykh sistemakh [Experimental psychology. Psychological activity in technical and ecologically closed systems]*. M., YUNITI-DANA. (In Russian).

4. Klimentenko, V. V. (2007). *Psykhohohiia sportu [Psychology of sport]*. K., MAUP. (In Ukrainian).

5. Medvediev, V. I. (1979). *Psiholohicheskie reaktsii cheloveka v ekstremalnykh usloviakh. Ekolohicheskaia fiziolohiia cheloveka. Adaptatsiia cheloveka k ekstremalnym usloviyam sredi [Human psychological reactions in extreme conditions. Human ecological physiology. Human adaptation to extreme environmental conditions]*. M., Nauka. (In Russian).

6. Tytovych, A. O. (2010). Vplyv psykhofiziolohichnykh staniv osib, yaki zaimaiutsia fizychnymu vpravamy, na efektyvnist yikh vykonannia. [Influence of psychophysiological states of individuals, who are engaged in physical exercises, on efficiency of their execution]. *Pedahohika, psykhohohiata medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu [Pedagogy, psychology and biomedical issues of physical education and sport]*, 7, 96–101. HOVNOK U-H DAD M. (In Ukrainian).

7. Dale, J., Weinberg R. S. (1990). Burnout in sport: A review and critique. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2, 67–83.

8. Gould, D., Udry E. (1994). Psychological skills for enhancing performance: A rousal regulation strategies. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 26, 478–485.

### РЕЗЮМЕ

**Титович Андрей, Востоцкая Ирина.** Психическое состояние как характеристика психической деятельности спортсмена.

*В статье проанализированы определения иерархической подструктуры психического состояния, которое является важным не только в методологическом плане, но и в теоретическом, так как подчеркивает необходимость разностороннего комплексного подхода к исследованию этого явления.*

*Целью статьи является изучение проблемы психических состояний, возникающих в связи с тренировочной деятельностью спортсменов.*

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

*Результаты исследования. В исследовании показано, что на динамику психических состояний действуют внешние и внутренние факторы: возраст спортсмена, спортивный стаж, интенсивность тренировок, эмоциональная неуравновешенность, уровень тревожности, доминантности, общение.*

*Практическое значение полученных данных заключается в том, что они найдут применение в дальнейших научных исследованиях проблемы индивидуализации тренировочного процесса на основе учета психического состояния спортсменов.*

*Выводы и перспективы дальнейших исследований. Изучение даже в общем плане проблемы психических состояний, возникающих в связи с тренировочной деятельностью спортсменов, до сих пор не стало предметом систематических исследований, хотя это весьма существенно не только для психологи как науки, но и для практики спорта.*

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

### SUMMARY

**Tytovych Andrii, Vostotska Iryna.** Mental state as characteristic of the mental activity of the athlete.

*The article is dedicated to the hierarchical substructure of psychological state, which is important not only in methodological plan, but in theoretical, since it is important to accentuate necessity of variety of integrated approach to explore this phenomenon. This is particularly important in tense types of activity. The important fact is, that success in such*

*activity could be only at achieving optimal level of professionally important psychological states. In the article the definition of hierarchical substructure of psychological state which is important not only in theory but also in methodology is analyzed, because it underlines the necessity of complex approach of exploring this phenomenon.*

*The purpose of the article is to study the problem of psychological states, which is arising from sport training activities.*

*Research methods that were used in the course of research are theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature; psychological and educational testing; methods of mathematical process.*

*Results of the study. Research of psychological states of athletes in training activities allows determining psychological states which can be experienced.*

*The practical significance of the results. Received data can find use in further scientific research on identifying problem in training process based on consideration of athletes' psychological state.*

*Conclusions and recommendations for further research. To study general plan of the psychological states problem, which is created due to the sport training programs, still isn't a subject of systematic researches, though it is important both for psychology as science and for sports practice.*

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